



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZE ÇORBASI

1 yemek kaşığı (35 gr) Bizim Yađ
Yarım kahve fincanı Bizim Yađ Ayıek
1 adet büyük patates
1 büyük havuç
1 su bardađı bezelye kabak
1 orta boy sođan
2 diř sarımsak
Yarım demet dereotu
2 tepeleme çorba kaşığı un
2 su bardađı süt
6 bardak su

Yağı tencereye alıp soğanı kavuruyoruz. Pembeleşen soğanın üzerine unu ekleyip tekrar kavuruyoruz. Sonra çok küçük zar büyüklüğünde doğradığımız sebzelerimizi atıp tekrar kavuruyoruz. İçine sarımsağı doğrayıp sıcak suyu ekliyoruz. Tuzunu da ayarlayıp sebzeler yumuşayınca kadar pişiriyoruz ve indirirken sütünü ekleyip üzerine dereotunu doğruyoruz.

Not: Kıvamına göre ununu azaltıp ođaltabilirsiniz. Eđer çok koyu seviyorsanız unu arttırabilirsiniz ama patatesin de yoğunluk vereceğini unutmayın.