



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZE ÇORBASI

1/2 kg. pırasa  
60 gr. ıspanak  
150 gr. bezelye  
60 gr. yeřil salata  
2 orba kaşığı margarin  
2 orba kaşığı limon suyu  
1 litre su  
1 orba kaşığı kıyılmış maydanoz  
1 orba kaşığı kıyılmış kereviz yaprağı

Margarini bir tencerede kızdırın. Kk parçalar halinde kesilmış pırasayı, tuzu, karabiberi ve limon suyunu koyup, kısık ateşte 20 dakika pişirin. Sonra ıspanağı, bezelyeyi ve salata yapraklarını da katın. 1-2 dakika karıştırın ve suyu ilave edin. Sebzeleri yumuşayınca kadar, 10 dakika pişirin. Sonra bir süzgeç ile sebzeleri sudan çıkarın. Süzgeçten geçirip, pre haline getirin. Preyi sebzeleri çıkardığınız suya katıp, 10 dakika kaynatın ve sıcak olarak hemen servis yapın.