



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZE ÇORBASI

250 gram taze fasulye  
250 gram kabak  
250 gram patates  
1 adet havuç  
1 adet soğan  
3 orba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı  
3 su bardaęı su  
Tuz, karabiber

Fasulyeleri ayıklayıp kabak, patates, havuç ve soğanı kp şeklinde doğrayın. Yağsız bir tavada soğan, taze fasulye ve havucu 20 dakika karıştırarak pişirin. Tavaya patates ve kabakları ilave ederek 10 dakika tüm sebzeleri kavurun. 3 su bardağı su, tuz ve karabiber ekledikten sonra 15 dakika kaynamaya bırakın. Servis tabağına aldıktan sonra üzerini ince kıyılmış maydanozla süsleyip servis yapın.