



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE ÇORBASI

Arzu edilen mevsim taze sebzelerinden tedarik edilerek bir kap içine doğrayıp ve temizce yıkanarak hazırlamalıdır.

Bir tencerede kuşbaşı yağsız et parçalarını su ile pişirmelidir. Kabukları soyulmuş üç beş soğanı ve bir kaç taze domates de kesip et tenceresine koyduktan sonra temiz sudan geçirilmiş sebzeleri de aynı tencereye koymalıdır.

Tekrar, kâfi gelecek miktarda başka et suyu varsa ondan, yahut su katarak, tencereyi ocağa oturtmalıdır.

Sebzeler ve etler tamamıyla piştikten sonra, tuzunu da atıp kurtarmalı ve münasip bir salça veya tereyağı ile lâzım gelen kokuları da verdikten sonra, midevî bir sebze çorbası olur.

Not: Taze sebze çorbaları, barsakları ağır hareket edenlere, mülâyemet bakımından çok faydalıdır. Ve muhtelif sebzelerin yemek yolu ile haşlanmaları da ayrı ayrı şifa hassalarına mâliktir.
