



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE ÇORBASI

1'er adet soğan, arliston biber, patates
2'ser adet havuç, kabak
2 ay bardađı bezelye
1 orba kaşığı zeytinyağı
5 su bardađı su
Yarım ay kaşığı kri
3 orba kaşığı soya sosu
Tuz
Karabiber

Yağı tencereye koyup, ince kıyılmış soğan ve biberleri kavurun. Havuç, patates ve kabakları küp doğrayın. Tencerenin içindeki malzemeye ekleyip,  dakika daha kavurun. Suyunu ilave edin. Kaynadıktan sonra bezelye, kabak ve baharatları da ekleyip, 20 dakika pişirin. Soya sosunu üzerine gezdirerek servis yapın.