



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE ÇORBASI

2 lt su (et suyu da olabilir)
1 adet havuç
1 adet patates
1 adet kereviz
1/4 paket margarin
Yarım su bardağı pirinç
1 adet kuru sođan
Bir demet ispanak
Bir miktar tuz
Bir miktar karabiber
Bir miktar pulbiber

Tüm sebzeleri yıkayıp doğradıktan sonra et suyu veya normal suya koyup haşlayın. Haşlanınca el blenderı ile iyice ezin. İsterseniz pirinci sebzelerle haşlayabilir yada blender sonrasında ekleyebilirsiniz. Ben öncesinde ekledim. Kıvamı koyu olursa biraz daha su ekleyip pişirmeye devam edin. Yađ, tuz ve tercihiniz baharatları ekleyip bir taşım daha kaynatın. Üzerine yağda kızdırılmış pul biber dökün.