



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE ÇORBASI

- 1 adet kabak
- 1 patates
- 1 adet kırmızıbiber
- 1 ay bardağı bezelye
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 2 orba kaşığı tarhana
- 2 diş sarımsak
- 6 su bardağı su
- 6 adet mantar
- 1 adet havuç

Tencereye tereyağını, doğranmış mantarları, küp kesilmiş kabak, kırmızı dolmalık biber, havuç, patates ve sarımsağı alıp 5 dakika kadar kavurun. Tarhanayı suyun içinde karıştırıp sebzelerin üzerine ekleyin. Bezelyeyi de çorbanın içine ilave edin ve suyunu ekleyin. Daha sonra 20 dakika kadar orta ateşte pişirin. Ocaktan alıp ince bir şekilde kıyılmış maydanozu da servis yaparken çorbanın üzerine paylaşın.