



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EZME SEBZE ÇORBASI (DİYET)

150-200 gr kış sebzesi (kereviz, lahana, pırasa vb.)

1/2 kaşık un

1/2 patates

1/2 soğan

1/2 kaşık tereyağı

1/2 havuç

Tuz

Karbonhidrat hesabı iyi yapılmak şartıyla bu çorbada bir küçük kahve fincanı dolusu mercimek de kullanılır.

Yağ tencereye konur, eritilir. Soğan ayıklanıp ince, ince kıyılarak ilâve edilir. Havuç ve patates de küçük parçalar halinde doğranır. Tenceredekiler bir süre kızartılır.

Daha sonra sebzeler iyice yıkanarak çok küçük parçalar halinde doğrandıktan sonra tencereye atılır. Tuzu da konur, iyice karıştırılır. Sebzeler iyice öldürülünceye kadar kızartmaya devam edilir. Bir taraftan da kaşıkla ezilir.

Daha sonra tencereye su ilâve edilir. Kaynamaya bırakılır.

40 dakika kadar kaynadıktan sonra tekrar kaşıkla sebzeler biraz daha ezilir. Bir taşım daha kaynatıldıktan sonra delikleri çok küçük olmayan süzgeçten geçirilir. Servise hazır hâle getirilir.