



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KIŞ ÇORBASI

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 adet pancar
Yarım su bardağı doğranmış ispanak
Yarım dilim balkabağı
1 adet kuru soėan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 ay bardağı süt
2 diř sarımsak
1 ay kaşığı zerdeçal
Yarım ay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı tuz
3 su bardağı su

Pancar ve balkabağının kabuklarını soyup iri iri doğrayın.

Suyu bir tencereye koyup kaynatın.

Ardından pişmesi uzun zaman alacak olan pancar ve balkabağını ekleyin.

Pancar ve balkabağı yumuşayınca iyi yıkanmış ispanak, doğranmış soğan ve sarımsakları ekleyin ve pişirmeye devam edin.

Zerdeçal, karabiber ve tuzu ekleyip karıştırın.

Tüm sebzeler piřtikten sonra blender'dan geçirin.

Kısık ateşte pişirirken zeytinyağı ve sütü de ilave edip, karıştırın.

2-3 dakika pişirdikten sonra orbanız hazır.

