



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SEBZELİ KONSOME

### Malzemesi:

8 bardak et veya tavuk suyu

2 bardak su

500 gr. yağsız sığır kıyması

5 yumurta akı

tuz

1 orta boy kereviz

2 baş patates

1 havuç

1 bardak iç bezelye

### Hazırlanışı:

Bir kaba yumurta aklarını koyarak 5 dakika telle dövün. Sonra bunlara sığır kıyması ile 2 bardak adi su katın. İyice karıştırın. Sonra da yağsız et suyunu katın. Kapaksız olarak çok hafif ateşte 45 dakika kaynatın. Sonra bu suyu bir peçeteden geçirerek başka bir kaba alın. Bütün sebzeleri tavla zarı şeklinde keserek haşlayın. Süzölmüş kon-someye ilave ederek servis yapın.

---