



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ŐEHRIYE ÇORBASI

1.5 su bardađı domates suyu
6 su bardağı su (ılık)
2 paket toz tavuk bulyon veya 2 tablet tavuk bulyon
1 adet havuç (jülyen dođranmıő)
5 sap kereviz (jülyen dođranmıő)
Yarım su bardağı arpa őehriye
4 orba kaőıđı kırmızı mercimek
2 diő sarımsak
1 tatlı kaőıđı zencefil
6 Yarım ay kaőıđı karabiber
4 sap taze sođan (jülyen dođranmıő)
Tuz
2 yemek kaőıđı soya sosu
10 sap maydanoz (ince kıyılmıő)

Ilık suda tavuk bulyonları eritin. Domates suyunu ilave edip kaynatın. Havucu ve kerevizi katıp 3 dakika piőirin. Arpa őehriye, kırmızı mercimek, sarımsak, zencefil ve karabiberi ilave edip 5 dakika piőirin. Taze soğan ve soya sosu koyup bir kez karıőtırın ve maydanoz serpin.