



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ŐEHRIYE ÇORBASI

Malzemeler:

1 adet havuç
2 diř sarımsak
1 adet kabak
1 adet sivribiber
1 küçük soğan
2 yemek kaşığı tel Őehriye
Mısırözü yağı
Tuz

Yapılışı:

Soğan ve sarımsaklar ince bir Őekilde doğranır. Tavaya bir miktar yağ konularak sotelenir. Doėranan yeşil biberler de ilave edilir. Soyulup, doğranan havuç ve kabaklar da tavaya ilave edilir, karıştırılır. Un ve tel Őehriye eklendikten sonra bir süre karıştırılır. Domatesler soyulur, küp Őeklinde doğranır diğer malzemelere eklenir. Yeteri kadar su eklenir ve pişmeye bırakılır. Piřtikten sonra servis tabağına alınarak üzerine ince bir Őekilde doğranan maydanoz serpilir ve sunumu yapılır.