



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEMİZ OTU ÇORBASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

500 gr semiz otu,
1 baş soğan,
2 çorba kaşığı zeytinyağı,
yarım çorba kaşığı biber salçası,
yarım çorba kaşığı tuz,
yarım çorba kaşığı kırmızı biber,
1 çay bardağı pirinç,
1 adet limon

Yapılışı:

500 gr semiz otu için 1 baş soğan doğranıp, 2 çorba kaşığı yağ ile rengi pembeleşinceye kadar pişirilir. Yarım çorba kaşığı biber salçası, tuz, kırmızı biber ve pirinç ilave edilir. Temizlenerek doğranmış semiz otu karıştırılır ve kaynamakta olan 1.5 litre su içerisine konur. 15-20 dakika pişirildikten sonra ocaktan indirilir. Biraz soğuduktan sonra 1-2 limon sıkılır ve yemek servise sunulur.

[ML® Semizotlu Makarna için tıklayın](#)