



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SIHHAT ÇORBASI

2 orba kaşığı yağ  
750 gr. patates  
3 orta boy soęan  
1 yeřil salata  
1 ay bardaęı řehriye  
2 litre et suyu  
tuz

Patatesleri dörde böldükten sonra ince ince dilimleyip yıkayın ve sudan alın. Piyaz soğanı olarak soğanları, patatesle birlikte bir tencerede kızdırmış olduğunuz yağa atıp 5 dakika çevirin, ardından et suyunu ilave edin. 30 dakika piştikten sonra püre makinesinden ya da süzgeçten geçirin. İnce ince kıydığınız yeşil salatayı kaynar suda bir dakika haşlayın, önceden pişirdiğiniz şehriye ile birlikte çorbaya katın.