



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SIHHAT ÇORBASI

Malzeme:

- 2 orba kaşığı yağ
- 500 gr. patates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2.5 kilo etsuyu veya su
- 3 adet soęan
- 1 adet yeřil salata
- 1 ay bardaęı tel řehriye

Yapılışı:

Patateslerin kabuklarını soyup dikine dörde yarınız. Sonra yatırarak enine ince dilimlere doğrayınız. Soğanları soyduktan sonra piyaz gibi doğrayınız. Tencereye yağı koyup kızdırın, sonra soğan ve patatesi ilave ederek 5 dakika kavurup et suyu ilave edin. Ağır ateşte 30 dakika pişirip mikserde ekin. Yeřil salatayı ince dilimler halinde doğrayın. Kaynar suda haşlayıp süzünüz. Sonra şehriye ile birlikte ilave edip pişirdikten sonra servis yapın.