



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

TAVUK ÇORBASI

Bir tavuk göğsünü ve bir tavuk butunu 4-5 bardak soğuk su ile haşlayın. (Haşlama suyunun içine bir adet soğan ve bir adet havucu küp şeklinde doğrayarak ilave edebilirsiniz).

Haşlanan tavuk etlerini küçük parçalara ayırıp, tekrar haşlama suyunun içine koyun.

4 çorba kaşığı yulafı (yulaf kullanmamızın nedeni, beta glukan içeriği sayesinde bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu katkısıdır) soğuk suyla ıslatın. -Yulaf istemiyorsanız, tel şehriye de kullanabilirsiniz.- 10-15 dakika bekledikten sonra tavuk suyu ve etinin bulunduğu tencereye ekleyin.

Tuz, taze çekilmiş karabiber ve arzunuza göre zerdeçal veya kırmızı biber ilavesiyle kaynama noktasına gelene kadar ısıtın.

Üzerine ince kıydığınız maydanoz serpip, limon suyu sıkarak tüketebilirsiniz.

Not: Bu şekilde pişirerek, bağışıklık sisteminizi güçlendirici ve besleyici bir tavuk çorbası hazırlamış olursunuz.

Yulaf yerine şehriye veya sadece sebze kullanarak da hazırlayabileceğiniz bu çorbayı blenderdan geçirerek ek besine başlamış, 8 ayın üstündeki bebeklerin beslenmesinde de kullanabilirsiniz.

