



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK SUYU ÇORBASI

- 1 bař sođan
- 1 adet havuç
- 1 orba kaşığı tuz
- 1 adet orta boy tavuk
- 3.5 lt su ( yaklaşık 13 su bardağı)

Bir tencereye 3.5 lt su koyun, orta büyüklükte bir soğanın kabuklarını soyun, üstünü temizlediğiniz havucu ilave edin, tüylerini yolup, iini temizledikten sonra, harlı ateşte ttsleyip, yıkadığınız tavuğu ilave edin. Tuzunu katın, tencere kapağı açık vaziyette ateşe koyun. Su ısındığında suyun üzerinde beliren köpükleri delikli bir kee yardımı ile alıp atın. Daha sonra tencerenin kapağını rtn. Tavuk iyice yumuşayınca dek 2-2.5 saat kaynatın. Tavuk piştikten sonra bir tabağa koyun ve tenceredeki suyu ince delikli bir süzgeçten geçirin. Böylelikle yaklaşık 8 su bardağı su elde edeceksiniz, eğer su miktarı bundan daha fazla ise bir süre daha kaynatıp su miktarını azaltın.