



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK ÇORBASI

1 orba kaşığı yağ
20 su bardaęı tavuk suyu (2 litre)
250 gram doğranmış sebze karışımı (havuç, patates, pırasanın beyazı)
1 su bardaęı süt
2 kahve fincanı un
1 tatlı kaşığı tuz
500 gram zar gibi doęranmıř tavuk eti

Bir tencereye yağı koyup hafif kızdırarak sebzeyi ilve edip 1 dakika kavurunuz.
Sonra tuz ve tavuk suyunu ilve ederek kaynatınız.
Bařka bir kaptaki sütle unu iyice karıştırıp kaynamakta olan tavuk suyunun içine karıştırarak ilve ediniz.
Ağır ağır kaynatarak 20 dakika pişirip sznz.
Tavuk etlerini ekleyerek servis yapınız.
