



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK SUYU ÇORBASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

- 1 adet tavuk göğsü veya butu
- 1 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet havuç
- 1 adet kereviz sapı (isteğe bağlı)
- 1 su bardağı tel şehriye veya arpa şehriye
- 2 yemek kaşığı tereyağı veya zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı un
- 8 su bardağı su
- Tuz ve karabiber
- 1 tutam ince kıyılmış maydanoz (süslemek için)
- Yarım limonun suyu (isteğe bağlı)

Tavuk etini yıkayıp tencereye alın.

Üzerine kabuğu soyulmuş soğan, sarımsak, dilimlenmiş havuç ve kereviz sapını ekleyin.

8 su bardağı suyu ilave edin ve orta ateşte kaynamaya bırakın.

Kaynadıktan sonra altını kısın ve tavuk eti iyice yumuşayana kadar yaklaşık 30-40 dakika pişirin.

Pişen tavuk etini tencereden çıkarıp soğumaya bırakın. Daha sonra küçük parçalara ayırın veya didikleyin.

Tavuk suyunu süzerek sebzelerden arındırın.

Ayrı bir tencerede tereyağını veya zeytinyağını ısıtın.

Unu ekleyip kısık ateşte hafifçe kavurun.

Süzdüğünüz tavuk suyunu yavaş yavaş tencereye eklerken sürekli karıştırın, topaklanmamasına dikkat edin.

Çorba kaynamaya başlayınca şehriyeleri ilave edin.

Didiklediğiniz tavuk etlerini çorbaya ekleyin.

Tuz ve karabiberle tatlandırın.

Şehriyeler yumuşayana kadar yaklaşık 10-15 dakika pişirin.

Not: Tavuk suyu çorbası, içerdiği vitamin ve mineraller sayesinde vücudu sıcak tutar, bağışıklık sistemini güçlendirir ve soğuk algınlığı gibi hastalıklara karşı direnç sağlar. Aynı zamanda sindirimi kolay olduğu için her yaş grubuna hitap eder.



