



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SAĞLIK ÇORBASI

Malzemeler:

- 2 but ya da yarım tavuk
- 1 adet iri patates
- 1 adet iri havuç
- 1 adet iri kuru soğan
- 1 kase tel şehriye
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet yumurta
- 1 adet limonun suyu

Yapımı:

Tencereye tavuk eti, bütün halde, soyulmuş havuç, kuru soğan, patates ve 10 su bardağı su konur. Tavuk yumuşana kadar haşlanır. Daha sonra pişen malzeme tencereden çıkarılır. Tavuk didiklenir, havuç, soğan ve patates doğranır. Tencerede bulunan su kaynama noktasına gelince şehriye atılır, şişene kadar pişirilir. Üzerine hazırlanan tavuk ve sebzeler eklenir. Bir taşım kaynadıktan sonra çırpılmış limon suyu ve yumurta karışımı ilave edilir, tuz serpilir. 5 dakika kadar orta ateşte pişirilir, ateşten alınır.

Not: Tavuk suyu soğuk algınlığı sırasında şişen burun mukozasına iyi gelir.