



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU SEBZELİ KİONALI ÇORBA

- 1 su bardağı kiona
- 2 yemek kaşığı margarin
- 8 su bardağı tavuk suyu
- 4 adet tavuk göğüs eti
- 1 adet kereviz sapı 2 dilimlenmiş
- 2 adet büyük havuç 2 küp küp doğranmış
- 2 adet büyük patates- küp küp doğranmış
- 1/2 su bardağı haşlanmış tane mısır
- 1/2 demet maydanoz 2 kıyılmış
- 2 yemek kaşığı nişasta
- 1 adet yumurta sarısı

Tavukları yaklaşık 2 litre suyla birlikte haşlayın. Pişirdiğiniz suyu dökmeyin. Tavukları tencereden alın ve soğumaya bırakın. Soğuyan tavukları elinizle parçalayın.

Kionayı su dolu bir kapta elinizle ovalayarak iyice yıkayın. 4-5 defa suyu değiştirin. Yıkama işlemi bittikten sonra süzün. Yanmaz bir tavayı ateşte ısıtın. Margarini dökün, ısınınca kionayı ekleyin. Orta ateşte yaklaşık 20 dk karıştırarak pişirin. Bu aşamada quinoaların çatlama sesleri gelecek. Renkleri bejden kahverengine dönünce pişmiş demektir.

Tavuk suyuna havuç, patates ve kereviz sapını ekleyin ve haşlayın. Daha yoğun bir tat elde etmek isterseniz 1 tablet hazır tavuk bulyon kullanabilirsiniz. Ben çok sağlıklı bulmuyorum. Sebzelerin çok fazla haşlanmamasına dikkat edin, yoksa bebek maması gibi olabiliyor. Tavuk parçalarını, konserve mısırı, maydanozu ve quinoayı sebzelere ilave edin. Tuz ve tane karabiber ekleyin, karıştırın.

Bir kasede nişastayı çok az suyla ezin, 1 adet hafif çırpılmış yumurtayla nişastayı karıştırın. Bu karışımı kaynayan çorbanıza ekleyin ve 10 dk kısık ateşte sürekli karıştırın.

