



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAMYA ÇORBASI

- 1 bardak bamyaya
- 1 tatlı kaşığı kıyma
- 1 kaşık soğan
- 1 küçük boy domates
- 1 diş sarımsak
- 1 kaşık bulgur
- 2 kaşık zeytinyağı

Soğanları ince ince kıyın ve sarımsaklarla karıştırıp zeytinyağında hafifçe kavurun. Üzerine kıymayı ekleyin ve kavurmaya devam edin. Kıymalar suyunu çektiğinde domatesinizi bulguru ve bamyaları ekleyin. Üzerine 1,5 bardak su ekleyin ve 25 dakika kadar pişirin.

Tüm malzemeniz piştiğinde bir kevgirden ya da robottan geçirin ve çorba kıvamını elde edene kadar karıştırın. İşte uzayın derinliklerinden gelen vitamin deposu yeşil çorbanız hazır.

