TERBİYELİ KUŞKONMAZ ÇORBASI (DİYET)

Malzemeler:
300 gram taze veya konserve kuşkonmaz
1 adet soğan
2 su bardağı light süt
2 su bardağı tavuk suyu
2 yemek kaşığı light yoğurt
3 diş sarımsak
2-3 dal taze soğan
4 yemek kaşığı sıvı yağ
2 yemek kaşığı kepekli un
Tuz karabiber

Hazırlanışı:
Kuşkonmazlar taze ise ayıklayıp, küçük parçalar halinde doğrayın, konserve kuşkonmaz ise suyunu süzüp doğrayın. Kuru soğanı küçük küpler halinde dilimleyin, sarımsakları ayıklayıp kıyın. Taze soğanları ayıklayın ve doğrayın. Sıvı yağı kızdırıp, soğanı, sarımsakları ilave edin. Pembeleşinceye kadar kavurun. Daha sonra kepekli unu katın, kokusu çıkana kadar pişirin. Tavuk suyunu ve sütü dökün, iyice karıştırın. Doğradığınız kuşkonmazları, tuzu ve karabiberi atıp, bir taşım orta ateşte karıştırarak pişirin. Çorbanın pişmesine yakın, yoğurdun içine çorbanın suyundan 2 yemek kaşığı ilave edip çatal yardımıyla karıştırın. Hazırladığınız terbiyeyi çorbaya kattıktan sonra, kaynama noktasına gelene kadar pişirin. Servis tabağına çektiğiniz çorbayı taze soğan ile süsleyin.

© lezzetler.com tarif no:42328 • adı:Terbiyeli Kuşkonmaz Çorbası (diyet) • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:07