



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ SEBZE ÇORBASI

- 4 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet kabak
- 2 adet havuç
- 1 adet pırasa
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 adet kırmızı dolmalık biber
- 1 adet kereviz sapı
- 5 su bardağı sıcak tavuk suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Terbiyesi için:
- 1 adet yumurta sarısı
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı su

Kuru soğanı küçük parçalar halinde doğrayın. Kabuğunu soyduğunuz havuçları, ortadan ikiye kesip, çekirdeklerini çıkardığınız renkli dolmalık biberleri soğanlarla uyumlu olacak şekilde kesin. Pırasa ve kereviz sapını ince ince dilimleyin. Kabağın uç kısımlarını alın. Kabuklarını soymadan kabağın kenar kısımlarını kesin. Ortada kalan çekirdekli kısmını kullanmayın. Kabuklu kabak parçalarını da küçük küpler halinde kesin. Ayçiçek yağını geniş bir tencerede kızdırın. Soğan küplerini hafif bir renk alana kadar soteleyin. Aralarda karıştırarak sırasıyla; doğranmış havuç, kereviz sapı, kabak, pırasa, renkli dolmalık biberleri ekleyin. Aromalarının çıkıp, mutfağı güzel kokuların sarması için; tüm sebzeleri 5 dakika kadar kavurun. Sıcak tavuk suyunu tencereye aktarın. Tuz ve karabiberi ekleyin. Sebzeli çorba karışımını 5 dakika kadar kaynatın. Çorbanın terbiyesi için; yumurta sarısı, yoğurt, un ve suyu bir çırpıcı yardımıyla ayrı bir kaptaki karıştırın. Kaynamakta olan çorbadan aldığınız sıcak tavuk suyunu terbiye karışımına azar azar ekleyip, yumurtanın kesilmemesi için hızlıca karıştırın. Bu şekilde terbiye karışımını çoğaltıp, ılıştırın. Tüm terbiye karışımını çorba tenceresine arzuya göre bir süzgeç yardımıyla süzerek azar azar ilave edin. Terbiye ile lezzet ve besin değerini arttırdığınız şifalı çorbayı; 10 dakika kadar, kısık ateşte pişirdikten sonra sıcak olarak servis edin. Sevdiklerinizle paylaşın.

