



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ SEBZE ÇORBASI

- 1 adet kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 adet havuç
- 1 adet pırasa
- 1 adet brokoli sapı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı sıcak su
- 1 litre sıcak su
- 1 yemek kaşığı maydanoz
- Kimyon
- Karabiber
- Pulbiber
- Nane
- Terbiyesi için:
- 1 yemek kaşığı yulaf kepeği veya tam buğday unu
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 su bardağı oda sıcaklığında su

Tüm sebzeleri eşit büyüklükte, örneğin küp şeklinde doğrayın.

Çorba tenceresine zeytinyağı ve 2 yemek kaşığı sıcak suyu koyun. Soğan ve sarımsakları ilave edip kavurun. Birkaç dakika sonra havuçları ekleyip kavurmaya devam edin ve brokoli saplarını ekleyip karıştırın. Birkaç dakika sonra pırasaları ekleyin ve karıştırıp 5 dakika, orta dereceli ateşte kavurun.

Bir litre sıcak suyu tencereye ekleyip karıştırın ve tüm sebzeler yumuşayana kadar haşlamaya devam edin. Bu sırada terbiyesini hazırlamak için, malzemeleri bir kasede iyice karıştırın.

Tencereden bir kepçe çorba suyu alıp yavaş yavaş kasedeki terbiyeye ekleyin. Sonra yoğurtlu terbiyeyi yine azar azar çorba tenceresine ekleyip hızlı hızlı karıştırın. Bu sırada maydanozları ekleyin. Orta dereceli ateşte çorbayı bir taşım kaynattıktan sonra baharatlarını ekleyip karıştırın ve kısık ateşte bir taşım daha kaynattıktan sonra servis edebilirsiniz.

Not: Bu tarifte tuz vücutta su tutulmasına sebep olduğundan kullanmıyoruz. Onun yerine baharatlarla tatlandırmaya çalışıyoruz.



