



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

VEJETARYEN ÇORBA

4 KİŐİLİK KULLANILAN MALZEME

Kabak 1 adet
Fasulye 100 gr.
Kırmızı Biber 1 adet
Ispanak 100 gr.
Havuç 1 adet
Sarımsak 2 diş
Soğan 1/2 adet
Kekik 1 tutam
Yörsan Light Süt 1 litre
Un 200 gr.
Tuz 1 tutam
Karabiber 1 tutam
Zeytinyağı 200 gr.
Su 2 bardak

HAZIRLANIŐI

Zeytinyağında sırası ile küp küp doğranmış sebzeleri(kabak, fasulye, biber, ıspanak, havuç, sarımsak, soğan) soteliyoruz. Unumuzu ilave ederek bir süre kavurduktan sonra, yavaş yavaş ve karıştırarak soğuk sütümüzü ilave ekliyoruz. İki bardak su ekleyerek orta ateşte karıştırıyoruz. orbamız kaynadıktan sonra tuz, karabiber ve kekiği ilave ederek servise hazır hale getiriyoruz.