



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ SEBZE ÇORBASI (DİYET)

150-200 gr çeşitli sebze (fasulye, kabak, dolmalık, biber, iç bezelye v.b.)

1/2 domates

1/2 kaşık tereyağı

1/2 patates

1/2 demet maydanoz (veya dereotu)

1/2 kaşık un

1/2 havuç (küçük)

Yarım kaşık tereyağı küçük bir tencereye konarak hafif ateşte eritilir. İyice kaynadıktan sonra küçük küçük parçalar halinde doğranan domates yağın içine atılır, karıştırılır. Domates eriyinceye, salça kıvamına gelinceye kadar ısıtma sürdürülür. Bu arada un da konur, karıştırılarak domates ve yağda eritilir.

Sonra, çorbaya konulacak olan sebzeler bol suda iyice yıkanır, temizlenir. Tencereye konan su kaynadıktan sonra bu sebzeler küçük küçük kesilir, doğranır, tencereye konur. Tuzu da atıldıktan sonra karıştırılır. Bir süre kaynamaya bırakılır. Sebzelerin haşlanması sağlanıncaya kadar kaynama devam ettirilir. Bu arada patates de yıkanıp soyulduktan sonra küçük parçalar halinde tencereye konur. Havuç da, aynı şekilde doğranarak ko nur. Sebzeler iyice yumuşayıncaya, yemeklik durumdan daha yumuşak bir hâl alıncaya kadar, ortalama yarım saat, hattâ biraz daha fazla kaynatılır.

Pişme hafif ateşte olur. Daha sonra çorbaya yarım demet maydanoz veya tereotu küçük küçük kıyılarak ilâve edilir. Bir taşım daha kaynatıldıktan sonra tencere ateşten indirilir, servis yapılır.