



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU PEYNİRLİ DOMATES ÇORBASI

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
500 g soğan (doğranmış)
1 havuç (kazınıp, ince doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı kekik
3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 kg domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra, küp biçiminde doğranmış)
30 cl. (1 1/4 su bardağı) tuzsuz tavuk ya da sebze suyu
1/2 tatlı kaşığı tuz
100 g yağsız lor peyniri
2 çorba kaşığı yağsız yoğurt
1 demet suteresi (sapları ayıklanmış)

Yağı bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturatarak, yağı ısıtın. Isınınca soğanlar, kekik, sarımsak, havuçlar ve karabiberi ekleyip, sık sık karıştırarak, soğanlar saydamlaşınca kadar (8-10 dakika) pişirin. Domatesler, tavuk (ya da sebze) suyu ve tuzu ekleyip, ateşi kısarak, 30 dakika pişirin.

Bu arada peynir ve yoğurdu blender kabına koyup, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırdıktan sonra, bir kâseye aktararak, bir kenara bırakın.

Tencereyi ateşten alıp, çorbayı blender kabına aktararak, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Sonra yeniden tencereye boşaltıp, tencereyi orta ateşe oturatarak, bir taşım kaynatın. Kaynayınca suterelerini ekleyip, 1 dakika daha pişirdikten sonra, tencereyi ateşten alın ve çorbayı 6 çorba kâsesine bölüştürün.

Her kâsenin ortasına 1 kaşık peynir - yoğurt karışımı koyup, bir bıçağın ucuyla dikkatle çekerek yıldız biçimi verin ve bekletmeden servis yapın.