



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAF EZMELİ MANTAR ÇORBASI

2 çorba kaşığı yulaf ezmesi
150 gram mantar
Yarım çorba kaşığı sıvı yağ
1 su bardağı süt
2 su bardağı su
1 diş sarımsak, tuz, kekik

Yulaf ezmesini gecedan yarım su bardağı suyla ıslatın. Islatılmış yulaf ezmesi, mantar, süt, su ve sarımsağı mikserden geçirin. Elde ettiğiniz püreyi bir tencereye alın ateşte pişirin. Çorbayı indirmeye yakın sıvı yağ, tuz ve kekik dökün, karıştırın. 5 dakika daha kaynattıktan sonra ocaktan alın, servis yapın.

Not: Yulafın sağlık için yararlarını unutmayın. Diyet yapanlar tok kalmak için günde 1 çorba kaşığı mutlaka yulaf yemeli.
