



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YULAFLI SEBZE ÇORBASI

### Malzemeler:

- 3-4 su bardađı su
- 4 tatlı kaşığı yulaf
- 1 kuru sođan
- 1 orta boy havuç
- 1 orta boy patates
- 1 orta boy karnabahar çiçeđi
- 1 ay bardağı kıyılmış ispanak
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ

### Hazırlanışı:

Soğanı, patatesi ince ince doğrayın. Havucu rendeleyin. Karnabaharın küçük çiçeklerini ayırın. Bütün malzemeleri 3-4 su bardağı su ile birlikte düdüklü tencerede pişirin.

---