



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ ZÜMRÜT ÇORBASI (DİYET)

Malzemeler:

100 gram tavuk eti
100 gram dolmalık yeşilbiber
100 gram havuç
50 gram taze fasulye
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
Ceviz boyunda ince rendelenmiş taze zencefil
1,5 litre tavuk suyu
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Yeterli miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bütün sebzeleri kibrit çöpü biçiminde doğrayın. Sıvı yağı tencereye ilave edin. Soğan, sarımsak ve küp şeklinde doğranmış tavukları koyun. Sebzeleri ekleyin. 15 dakika daha kavurun. Un, ince rendelenmiş zencefil ve tuz ilave edin. 2 dakika daha kavurun. Tavuk suyu ilave edip 5 dakika kaynatın. Ocağın altını söndürüp sıcak olarak servise sunun.