



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEÇALLI TAVUK SUYU ÇORBASI

1 adet (400 gr) tavukgöğsünü 1 litre su ile içerisinde 3 diş sarımsak koyarak yaklaşık 40-45 dakika haşlayın. Haşladıktan sonra suyunu ayırıp tavukları didikleyin.

Ayrı bir tencerede 1 yemek kaşığı un ve 1 yemek kaşığı tereyağını 1 dakika kavurun, kavurduktan sonra yavaş yavaş tavuk suyu ekleyin.

İçine 2 yemek kaşığı tel şehriyeyi de ilave ederek pişirin. Dilediğiniz miktarda limon suyunu ve 1 yumurtanın sarısını bir kapta karıştırın, kaynayan tavuk suyundan bir kepçe alarak ısıtıp yavaş yavaş çorbaya ilave edin. Didiklenmiş tavukları ekleyip 5 dk daha kaynatın. En son 1 tatlı kaşığı toz zerdeçalı, tuz ve karabiberi ekleyerek servis edin.

Not: Son yıllarda sağlık üzerindeki pek çok etkisinin bilim dünyasınca kanıtlanmasıyla tüketimi artan zerdeçal, bunu içerisindeki kurkumin maddesine borçlu. Bu sayede iltihaplanma giderici ve önleyici etkisi bulunuyor. Herhangi bir sağlık sorunu bulunmayan tüm bireyler günlük olarak 1-2 kaşık zerdeçal tüketerek bağışıklık sistemlerini güçlendirebilir ve enfeksiyon hastalıklarını daha kolay atlatabilir. Demir, magnezyum ve sağlıklı yağ asitleri açısından zengin olan zerdeçal, gribe karşı da önemli bir kalkan görevi görüyor.

