



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## DEREOTU ÇORBASI



1 büyük demet dereotu  
2 diş sarımsak  
1 adet kuru soğan  
1 adet havuç  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 kahve fincanı sıvıyağ  
5 su bardağı su

- # Soğan ve sarımsak iri olarak kıyılır. Havuç soyulur ve kabaca dilimlenir. Dereotu kalın doğranır.
- # Tencereye sıvıyağ bırakılır, orta ateşe yerleştirilir.
- # Yağ ısınca soğan ve sarımsak atılır, şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Havuç ilave edilir. Kapak kapatılır, 5-6 dakika pişirilir. Dereotu ve tuz eklenir.
- # Su konur. Yarım kapak kapatılır, kaynatılır. Ateş kısılır, 5 dakika daha pişirilir.
- # Daha sonra ateşten alınır. Blender yardımıyla hiç pürüz kalmayana kadar çekilir.
- # Çorba tekrar ateşe konur ve bir taşım kaynatılır. Sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Dereotu diyet için ideal bir bitkidir.