



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

ETLİ SEBZE ÇORBASI



200 gr dana biftek
1 adet orta boy kereviz
1 adet patates
1 adet ince pırasa
10 adet ıspanak
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz
9 su bardağı su

- # Kereviz, patates soyulur, iri doğranır. İyi yıkanmış ıspanakların suyu süzülür, bir kaç parçaya bölünür.
- # Dödüklü tencereye tereyağı atılır, orta ateşte eriyince hazırlanan sebzeler üzerine katılır, bir kaç dakika kavrulur.
- # Et ilave edilir, rengi değişene kadar çevrilir.
- # Üzerine sıcak su katılır. Dödüklünün kapağı kapatılır. Yaklaşık 20 dakika pişirilir.
- # Sonra tencerenin içinden etler alınır, küçük parçalara ayrılır.
- # Tencerede kalan sebzeler blenderden geçirilir.
- # Çorba tekrar ateşe yerleştirilir. Tuz, kimyon ve et ilave edilir.
- # Bir taşım pişirilir. Ateş kısılır 5 dakika daha kaynatılır.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bu çorba kış sebzeleriyle hazırlanmıştır. Aynı miktar kullanılarak yaz sebzeleriyle de pişirilebilir.