



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Sopa de Zanahoria

Havuç Çorbası



3 zanahorias  
1 cebolla pequeña  
3 cucharadas de harina  
5 cucharadas de aceite vegetal  
1 vaso de leche  
3 vaso de agua  
2 cucharaditas de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Pelar las zanahorias y las cebollas, cortarlas en unas pocas piezas, hervir con 3 vaso de agua en una olla a presión durante 10 minutos.
- # Blend la mezcla con el agua también.
- # Ponga el aceite en una olla, cuando se pone un poco caliente añadir la harina, asado a fuego medio durante unos minutos.
- # Cuando el color de la harina de cambios un poco, agregar el puré de zanahoria y la cebolla, cocinar hasta que empiece a hervir.
- # Añadir agua caliente y leche caliente sobre ella, hacer hervir durante 5 minutos más de revolviendo constantemente. Por último añadir sal y pimienta y negro que forma eliminar la estufa.
- # Servir bien caliente.

**Nota:** Puede agregar 1 patata en esta sopa también.