



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı 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 orba kaşığı tereyağı
1 ay kaşığı kimyon
2 ay kaşığı tuz
9 su bardaęı su

- # Kereviz, patates soyulur, iri doğranır. İyi yıkanmış ıspanakların suyu süzülür, bir kaç parçaya bölünür.
- # Ddkl tencereye tereyağı atılır, orta ateşte eriyince hazırlanan sebzeler üzerine katılır, bir kaç dakika kavrulur.
- # Et ilave edilir, rengi deęiřene kadar çevrilir.
- # zerine sıcak su katılır. Ddklnn kapağı kapatılır. Yaklaşık 20 dakika pişirilir.
- # Sonra tencerenin içinden etler alınır, küçük parçalara ayrılır.
- # Tencerede kalan sebzeler blenderden geçirilir.
- # orba tekrar ateře yerleřtirilir. Tuz, kimyon ve et ilave edilir.
- # Bir taşım pişirilir. Ateř kısılr 5 dakika daha kaynatılır.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bu orba kiş sebzeleriyle hazırlanmıştır. Aynı miktar kullanılarak yaz sebzeleriyle de pişirilebilir.