SEBZELÝ TAVUK ÇORBASI(diyabetlilere uygun)

Kategori : Çorbalar

Yayýnlayan Admin 2011/7/6

MALZEMELER
1- Bir adet tavuk budu
2- 2 adet orta boy patates
3- 1adet havuç
4-3 adet sivri biber
5- bir tatlý kaþýðý salça,tuz,karabiber
6-bir yemek kaþýðý çörekotu (dövülmüþ)
7-bir-iki yemek kaþýðý tel þehriye(arzuya göre)
8-bir yumurtanýn sarýsý ve yarým limonun suyu
YAPILIÞI:Tavuk,havuç,patates ve biberleri temizle,doðra ,yumuþayýncaya kadar piþir.tavuketini ayýrarak yerken kaþýða gelecek þekilde ince parçalara ayýr.piþirdiðin malzemeyi süzgeçten veya robottan geçir.çok az miktarda tuz,salça, karabiber ve tavuk etini ilave et. biraz piþir.limon suyunda yumurta sarýsýný ezerek iyice karýþtýr.tencereye ilave et.tam ocaðý söndürürken dövülmüþ çörekotunu ilave et. sýcak olarak servis yap.wwwperviengin.net
…………