PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Su Teresi Çorbası

25 dakikada hazır kolay Türk su teresi çorbası tarifi. Sağlıklı, vegan ve besin değeri yüksek. Basit malzemelerle mükemmel bir teselli yemeği.

10 min	15 min	25 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 patates
- 2 soğan
- 2 diş sarımsak
- 8 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 bardak sebze suyu
- 3 demet su teresi
- 0 ekmek kırıntısı

Yapılışı

1. **Sebzeleri hazırlayın**

   2 patates, 2 soğan ve 2 sarımsağı soyun. Patates ve soğanları 1/2 inç parçalar halinde doğrayın ve sarımsakları ince doğrayın.

2. **Aromatik sebzeleri kavurun**

   Büyük bir çorba tenceresinde 8 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğanları ekleyin ve yumuşayıp saydam hale gelene kadar 3-4 dakika pişirin.

3. İnce doğranmış sarımsakları ekleyin ve yanmamasını önlemek için sürekli karıştırarak kokulu hale gelene kadar 30 saniye pişirin.

4. Doğranmış patatesleri ekleyin ve yağla kaplanması için karıştırın. Kenarları hafifçe yumuşamaya başlayana kadar 2-3 dakika pişirin.

5. **Sıvı ekleyin ve kaynatın**

   3 su bardağı sebze suyunu dökün ve orta-yüksek ateşte kaynatın.

6. Ateşi orta-kısık seviyeye indirin ve patatesler çatalla deldiklerinde tamamen yumuşayana kadar 8-10 dakika kaynatın.

7 **Su teresi ekleyin ve karıştırın**

3 demet su teresinin kalın saplarını çıkarın ve yaprakları tencereye ekleyin. Solup parlak yeşil olana kadar 1-2 dakika pişirin.

8 Ateşten alın ve daldırma blender ile yaklaşık 2-3 dakika tamamen pürüzsüz olana kadar karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

9 **Serve**

Çorbayı kaselere boşaltın ve sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

314	6g	28g	24g	4g	6g	477mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi lezzet ve besin değeri için parlak yeşil yaprakları olan su teresi seçin ve sararmış veya solmuş sapları olanlardan kaçının.

Su teresini fazla pişirmeyin - baharatlı tadını ve canlı yeşil rengini korumak için son dakikalarda ekleyin.

Daha ipeksi bir doku için, çorbayı karıştırdıktan sonra lifli parçacıkları çıkarmak için ince gözenekli bir süzgeçten geçirin.

Karıştırdıktan sonra tadına bakın ve baharatını ayarlayın, çünkü lezzetler kaynaşmış olacak ve biraz daha tuz veya karabibere ihtiyaç duyabilir.

Karıştırdıktan sonra çorba çok koyuysa, daha iyi lezzet için su yerine ılık sebze suyu ile yavaş yavaş inceltlin.

Tencereye eklemeden önce birkaç su teresi yaprağını ayırın - güzel sunum için taze garni olarak kullanın.

Çorbayı püre haline getirirken sıcak çorbanın sıçramasını önlemek için daldırma blenderınızın tamamen batık olduğundan emin olun.