



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET BROKOLİ ÇORBASI

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

1 demet brokoli
1 adet havuç
1 adet soğan
6 dal fesleğen
10 gr zeytinyağı

Soğanı doğrayın.

Havucu küp küp doğrayın.

Soğan, fesleğen ve havuçları zeytinyağında orta ateşte 5 dakika kavurun.

Brokoliyi küçük parçalara ayırıp tencerenin içine koyun.

1-2 dakika kavurup sıcak su ekleyin ve 10 dakika kaynatın.

Çorbayı blenderda ezerek püre haline getirin.

Tuz ile tatlandırın ve sıcak sıcak tüketin.



Fotoğraf "avşar kızı" tarafından gönderildi. 22.03.2019