



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ALKALEN ÇORBA (DÜDÜKLÜ)

2 adet domates
2 adet kabak
Yarım demet maydanoz
2 adet pırasa
Yarım demet ıspanak
1 adet kereviz
2 çorba kaşığı kinoa
3 çorba kaşığı yeşil mercimek
1 çorba kaşığı yağ
1 tatlı kaşığı pul biber
1 çorba kaşığı zerdeçal
1 tatlı kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kişniş

Tüm sebzeleri düdüklü tencerede pişirip blenderden geçirin. Ateşten aldıktan sonra baharatları ekleyin.