



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ANTİOKSİDAN KIŞ ÇORBASI

<https://www.elele.com.tr>

3 siyah havuç  
1 pancar  
1 ince dilim şalgam  
1 çay kaşığı taze zencefil  
1 orta boy beyaz turp  
2 yemek kaşığı süzme yoğurt  
Tuz  
Karabiber

Siyah havuç, pancar, şalgam, zencefil ve turpu soyun. Ardından küp şeklinde doğrayın. Sebzeleri, üzerlerini 2 parmak geçecek kadar suda iyice yumuşayınca dek haşlayın. Ardından hepsini el blenderı yardımı ile pürüzsüz hale getirin. Yoğun kıvamlı elde ettiğiniz çorbanıza arzuunuza göre bir bardak kaynar su ilave edin. Çorbanız sıcakken iki kaşık süzme yoğurt karıştırın. Tuz ve karabiber ile çeşnilendirin.

