



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ARINMA ÇORBASI

Ispanak ya da semizotu  
Maydanoz ya da taze soğan  
Brokoli  
Kuşkonmaz

Malzemelerin hepsini bir tencerede haşlayın. Daha sonra blendırdan geçirip kıvamına göre biraz su ekleyin. 1 kase tüketebilirsiniz.

---