



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN KIŞ ÇORBASI

Karnabahar
Brokoli
Nohut
Sarımsak
Biber salçası
Pul biber
Tuz

Karnabahar ve brokoliyi yıkayıp temizledikten sonra, küçük parçalara ayırın.
Nohuda, karnabahara, brokoliye, sarımsağa ve biber salçasına 6-8 su bardağı civarında su ekleyip tüm malzemeleri pişirin.
İçerisine 1 çay kaşığı pul biber ve tuz ilave edin.
Çorbanızı isterseniz blenderden geçirerek, isterseniz taneli olarak tüketebilirsiniz.

