



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİ ÇORBASI

500 gr. brokoli
4 Bardak su
50 gr. zeytinyaęı
1 minik havuç
1 adet ekşi elma
1 ufak kuru soğan
1 diř sarımsak
1 tatlı kaşığı toz zencefil
1-2 tatlı kaşığı tuz

Bütün malzemeleri bir tencereye koyup piřirin ve blender dan geçirin. Tuzunu ilave edin yoęunluęunu kontrol edin ve çok koyu ise az süt ilave ederek sulu hale getirebilirsiniz. Arzu ederseniz çię krema ile de servis yapabilirsiniz. P.S. bu çorbayı yaparken brokolilerin mümkün olduęu kadar az piřmesine zen gösterin çünkü vitamin deęerini çok piřtięinde kaybeder.