



## DİYET BROKOLİ ÇORBASI

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

1 demet brokoli  
1 adet havuç  
1 adet soğan  
6 dal fesleğen  
10 gr zeytinyağı

Soğanı doğrayın.  
Havucu küp küp doğrayın.  
Soğan, fesleğen ve havuçları zeytinyağında orta ateşte 5 dakika kavurun.  
Brokoliyi küçük parçalara ayırıp tencerenin içine koyun.  
1-2 dakika kavurup sıcak su ekleyin ve 10 dakika kaynatın.  
Çorbayı blenderda ezerek püre haline getirin.  
Tuz ile tatlandırın ve sıcak sıcak tüketin.



Fotoğraf "avşar kızı" tarafından gönderildi. 22.03.2019