



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ ÇORBA

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

3-4 yaprak ıspanak
2 adet kereviz sapı
10 dal maydanoz
2-3 diş sarımsak
1/2 limonun suyu
1 adet dolmalık kırmızıbiber
1 adet kırmızı pancar
1 adet avokado
100 ml su

Tüm malzemeleri blender⁷la koyun ve kıvamlı bir hal alıncaya kadar makineyi çalıştırın. Karışım çok yoğunsa biraz su ekleyebilirsiniz. Kaya tuzu ve karabiberle çeşnilendirin. Bu aslında çiğ bir çorba. Yeşil içeceklerden tek farkı, karışımın içindeki sarımsak. Bu faydalı besinin aroması, tarifi içecekten ziyade çorbaya yakınlaştırıyor. Böyle çiğ yani ısıtılmadan, pişirilmeden hazırlanan çorbalar bazı ülkelerde çok popüler. Ben son dokunuş olarak biraz da sızma zeytinyağı ekliyorum.

