



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİĞ YEŞİL ÇORBA

200 gram bebek ıspanak
1/4 demet dereotu
1/2 demet taze nane
1 adet avokado
1'er adet portakal ve limonun suyu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı su
1 tutam tuz
Üzeri için:
2-3 adet kiraz domates
1 adet portakal
Taze nane

İspanak, dereotu ve naneyi iyice yıkayıp ayıklayın. Avokadonun çekirdeğini çıkarıp soyduktan sonra küçük parçalar halinde kesin. Tüm malzemeyi blender ile pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin ve servis bardaklarına pay edin. Dilimlenmiş kiraz domates, nane ve ince dilimlenmiş portakal kabuklarıyla süsleyip servis yapın.

