



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DETOKS ÇORBASI

Yarım demet roka sapı
Yarım demet maydanoz sapı
Yarım demet ıspanak sapı
4 dal taze nane
Başparmak büyüklüğünde taze zencefil
1 adet orta boy soğan
1 baş sarımsak
1 adet patates
2 adet havuç
2 adet kereviz dalı
3 çiçek brokoli
2 adet kırmızı biber
6 dal fesleğen
Yarım kırmızı lahana
Çeyrek beyaz lahana
Tatlandırmak için: dilediğiniz kadar zerdeçal, kuru nane, kuru kekik, sumak, kırmızı pul biber, taze limon suyu

Tüm sebzeleri kabaca doğrayarak derin bir çorba tenceresine koyun ve üzerini hafif geçecek kadar içme suyu ekleyin. Bir taşım kaynattıktan sonra süzün ve servis edin.

