



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DETOKS ÇORBASI

- 2 adet kabak
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 5-6 dal maydanoz
- 2 adet domates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı bulgur ya da kinoa

Tüm malzemeleri 5 dakika kavurup, ardından üzerini geçecek kadar su ekleyin. Piştikten sonra blenderden geçirin. Tuz ve karabiber ekip servis edin.

