



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DETOKS ETKİLİ SOĞAN ÇORBASI

4 tane orta boy kuru soğan
1 - 2 tutam kereviz sapı
3 -4 dal saplarıyla maydanoz
2 tane sivri biber
2 çorba kaşığı sarı mercimek
2 çay kaşığı kimyon
Yarım limon
Bol pul biber

Tüm soğanları 4 parçaya bölüyoruz.

Maydanozu bir güzel ince ince kıyıyoruz.

Sivri biberleri doğruyoruz.

Kimyon ve limon hariç diğer malzemeleri çorba tenceresinin içerisine alıp, üzerine 3 bardak su ekleyip, 25 dakika iyice pişiriyoruz.

Pişirmiş olduğumuz çorbayı blenderdan geçiriyoruz.

Son olarak için kimyonu ve limon tuzun ekleyip, yiyoruz.

Not: Hazırlamış olduğunuz detoks çorbasını günde 2 büyük kase içebilirsiniz.

