



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET DOMATES ÇORBASI

4 adet domates
2 adet kırmızıbiber
5 yaprak beyaz lahanaya
1 çorba kaşığı tarhana
6 su bardağı su
Yarım demet fesleğen
3 diş sarımsak

Domateslerin kabuklarını soyup bir tencereye rendeleyin. Üzerine kıyılmış lahanaları, kırmızıbiberleri ekleyip kapağını kapatıp 10 dakika kadar pişirin. Ezilmiş sarımsakları, toz tarhanayı ve soğuk suyunu da ilave edip kaynamaya bırakın. 10 dakika kadar kaynatıp servis yapılacağı zaman rendelenmiş fesleğenleri de ekleyip sıcak olarak servis yapın.