



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SEBZE ÇORBASI

Patates 1 adet
Havuç 1 adet
SuperFresh Taze Fasulye 2-3 adet
SuperFresh Soğan 3 yemek kaşığı
Kabak 1 adet
SuperFresh Doğranmış Ispanak 1/4 Paket
Brokoli 1-2 dal
Zeytinyağı 1 yemek kaşığı
Kırmızı mercimek 1 çay bardağı

Patates, havuç ve kabak ve brokoliyi küçük küçük doğrayın.

Mercimeği yıkayıp haşlayın.

Başka bir tencerenin içinde doğranmış patates, havuç, kabak, brokoli, SuperFresh Ispanak'ı ve

SuperFresh Taze Fasulye'yi, haşlayın.

Mercimek ve sebzeleri ayrı ayrı tencerelerde haşladıktan sonra çorbayı hazırlamak için bir tencere alıp içine zeytinyağı koyun.

Ardından SuperFresh Doğranmış Tatlı Beyaz Soğan ilave edip kavurmaya başlayın.

Soğanları pembeleşene kadar kavurduktan sonra haşlanmış olan havucu ilave edin.

Ardından haşlanmış patatesi ilave edip kavurun.

Patatesin ardından kabağı ilave edin.

Kabağı da ilave ettikten sonra haşlanmış olan SuperFresh Taze Fasulye'yi ilave edin.

Fasulyelerden sonra SuperFresh Ispanak'ı ve brokoliyi ekleyip bir miktar su ilave ettikten sonra pişmeye bırakın.

Kaynamaya başladıktan sonra haşlanmış mercimeği ilave edip bir süre daha kaynatın.

Çorba piştikten sonra ocaktan alıp ocağın altını kapatın.

Çorbayı blenderdan geçirip sıcak olarak servis edin.

