



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİKRO HERKÜL ÇORBASI

Gökçe Ayça Gündüz

30 g organik yeşil mercimek filizi
30 g organik bezelye filizi
30 g organik nohut filizi
1/2 litre tavuk ya da sebze suyu
1 adet kapya biber
1 adet pırasa
5-6 parça çiçek brokoli
1/3 paket pirinç makarnası (noodle yada erişte de olur)
Fındık büyüklüğünde rendelenmiş taze zencefil
5-6 adet kuru domates
Tuz
Karabiber

Bir tencerede yarım litre tavuk suyuna 1-2 su bardağı içme suyu ile birlikte brokolileri, bezelye filizlerini, rendelenmiş zencefili, doğradığınız kurutulmuş domatesleri, kapya biberi ve pırasayı ekleyin, pişmesi için ocağa koyun. Malzemeler suda iyice yumuşayınca pirinç makarnası ilave edin. 1-2 dakika sonra geri kalan filizleri de ekleyin. Eğer ihtiyaç varsa çorbaya sıcak su takviye edebilirsiniz. Bir taşım daha kaynatarak çorbanın altını kapatın. İsteğe göre tuz ve karabiber de ekleyebilirsiniz.

