



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİŞMANLIK ÇORBASI

Diyetisyen Ayşe Tuğba Şengel

2 yemek kaşığı keten veya chia tohumu
2 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
2 yemek kaşığı pilavlık bulgur
2 adet kabak
1 çay bardağı haşlanmış barbunya
5 dal beyaz lahana
3 adet sivri biber
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı taze zencefil
2 litre su

Barbunya ve bulguru güzelce yıkayıp süzülmesi için bir kenara alın.
Sarımsak ve soğanın kabuklarını soyup doğrayın ve bir tencereye alın.
Bulgur ve barbunyayı da tencereye ilave edin.
Biber, lahana, kabak ve zencefil de doğrayıp ekleyin.
Su ve salçayı da ilave edip güzelce karıştırın.
Orta ateşte soğanlar yumuşayana kadar pişirin.
Ardından blender'dan geçirip pürüzsüz hale getirin.
Son olarak keten veya chia tohumu ekleyin.

