



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALATALIK ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 küçük boy soğan (küp küp doğranmış)
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 4 bardak kabuğu soyulmuş, iç çekirdekleri alınmış ince kesilmiş salatalık
- 1 adet sebze bulyon
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/4 çay kaşığı karabiber
- Bir tutam kırmızı pul biber
- 1 adet avokado
- 1/4 kase ince kıyılmış maydanoz
- 1/2 kase light yoğurt

Hazırlanışı:

Tencereye az su koyun kaynamaya bırakın. Sarımsak, soğanı ekleyip yumuşayana dek kavurun. Limon suyunu ekleyip 1 dakika kadar pişirin akabinde salatalıkları ve tüm baharatları ekleyin. Salatalıklar yumuşayana dek pişirin.

Hazır olan karışımı blender'dan geçirin, maydanoz, avokadoyu ekleyip püre kıvamına getirin, soğumaya bırakın, ılınınca yoğurdu ekleyip üzerine salatalık ve taze nane ile süsleyip soğuk servis edin. Dilerseniz buz küpleri de koyabilirsiniz.

1 porsiyonu ortalama 170 kalordir.