



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DETOKS ÇORBASI

2 adet kabak
2 su bardağı bezelye
1 demet maydanoz
1 litre su

Bir tencerenin içine kabaklar küp şeklinde doğranır, bezelyeler eklenir, maydanoz da el ile iki yada üç parçaya bölünerek üzerine bir litres su eklenerek sebzeler iyice pişirilir. Sebzeler pistikten sonra tencere ocağın altına indirilir ve blender ile sebzeler iyice ezilerek tekrar tencere ocağın üzerine alınır, suyu az ile su eklenerek bir iki taşım kaynamaya bırakılır. Diyet çorba yapmak isteyen tuz atmaz ben atmıyorum çünkü, yapmak istemeyen de tuz isteğe bağlı olarak da et bulyon atarak daha da nefis hale getirebilir.
