



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DETOKS ÇORBA

<https://www.elele.com.tr>

1 adet büyük boy domates
3 adet küçük boy kabak
2-3 adet kırmızı biber
1 diş sarımsak
1 adet küçük soğan
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
1 adet orta boy patates
2 yemek kaşığı bulgur
3 su bardağı su
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1,5 çay kaşığı tuz

Bir yemek kaşığı yağda soğan ve sarımsağı hafifçe pişirdikten sonra tüm malzemeleri küçük küçük doğranmış şekilde ekleyip sıcak su ilave ederek, pişirmeye devam edin. Kaynadıktan sonra blenderden geçirerek tüketebilir, üzerine karabiber ve pul biber ilave edebilirsiniz.

