



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DETOKS ÇORBASI

1 demet ıspanak
Yarım brokoli
1/3 kabak
1 adet havuç
Çeyrek patates
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kimyon

Brokoliyi parçalara ayırın.

Kabak, havuç ve patatesleri soyup küp küp doğrayın.

Soğan ev sarımsağı ince ince kıyın.

Tüm sebzeleri tencereye alıp üzerine sıcak su ilave ederek yumuşayana kadar pişirin.

Çorbayı blenderla pürüzsüz bir kıvam alana kadar ezin.

Tuz, karabiber ve kimyonu da ilave edip karıştırdıktan sonra çorbanızı servis edebilirsiniz.

