



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YEŞİL DETOKS ÇORBASI

1 kilogram brokoli  
250 gram pırasa  
500 gram Brüksel lahanası  
1 bağ pazı  
1 adet avokado  
2 litre sebze suyu  
Tuz

Büyük bir tencereye dörtte üçüne gelecek kadar su koyun ve kaynatın. Başka bir kaptan bol buzlu bir su hazırlayın. Sırasıyla pazı hariç sebzeleri kaynar suda 4-5 dakika haşlayın ve buzlu suya alın, en son pazıyı 1 dakika kadar haşlayıp yine buzlu suya alın. Daha sonra sebzeleri mikserin içine parti parti olarak sebze suyuyla ya da sebzeleri haşladığınız su ile pürüzsüz kıvama gelene kadar çekin, tuz ekleyin.

Not: Amaç detoks olduğu için garnitür olarak sadece yeşillik kullanmanızı öneriyoruz.

