

MUCİZE LAHANA ÇORBASI

MALZEMELER

- ☐ 6 büyük soğan
- ☐ 4 ya da 5 tane domates
- ☐ 2 kırmızı biber
- ☐ 1 büyük lahana
- ☐ 1 demet kereviz sapı

HAZIRLANIŞI

3 litre su Son derece basit yani.

Sebzeleri büyük parçalara göre kesebilir ya da püre haline getirebiliriz. Tamamen size kalmış.

Verdiğim miktar bir ya da iki kişi için yeterli olacaktır.

Çorbanın hazırlanması 10 dakikanızı alır, pişirmesi ise en az bir buçuk saat.

İçine istediğiniz baharatı atabilirsiniz. Kekik, karabiber, pul biber vs...

Bu köylü çorbasını diyet yapmadığınız dönemlerde de rahatlıkla tüketebilirsiniz. Sindirimi son derece kolaylaştıran bir etkisi vardır.

<http://www.diyetuzmani.com>