



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET YULAF ÇORBASI

4 su bardağı su
3 çorba kaşığı yulaf ezmesi
2 çorba kaşığı yeşil mercimek
1 çay bardağı süt
1 çorba kaşığı tarhana
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı yoğurt
Üzeri için:
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Taze nane yaprağı

Bir tencerenin içinde, su, süt, tarhana ve yoğurdu karıştırın. Ocağa koyup karıştırarak pişirmeye başlayın. Yeşil mercimeği ayrı bir yerde haşlayıp süzün ve çorbanın içine ilave edin. 10 dakika kadar birlikte kaynatıp sarımsağını ekleyin ve ocaktan alın. Servis yaparken çok az miktarda zeytinyağı gezdirip nane ile ikram edin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 16.02.2023