



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENERJİ ÇORBASI (DÜDÜKLÜ)

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 su bardağı nohut
- 1 su bardağı yarma (aşurelik buğday)
- 50 gr. tereyağı
- 3 çorba kaşığı un
- 1 çay kaşığı karabiber

Nohut, mercimek ve yarmayı akşamdan ıslatın. Suyunu değiştirip düdüklü tencerede haşlayın. Tencereyi ocaktan alın, tereyağını tavada kızdırarak unu kavurun. Çorbanın suyundan 1-2 kaşık ekleyip karıştırın. Unlu karışımı tencereye ilave edip karıştırın ve tencereyi ocağın üzerine alın. Tuz ve karabiber ekleyip 5 dakika daha pişirin. Servis kaselerin paylaşırıp, üzerine kırmızı pul biber serperek servis yapın.