



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ SEBZE ÇORBASI

250 gr. mercimek
125 gr. ıspanak
125 gr. margarin
1 orba kaşığı un
Yarım havuç
Yarım domates
Yarım kabak
2 diş sarımsak
Yeterince su
1 ay kaşığı tuz
Köftesi için:
125 gr. yağsız kıyma
2 orba kaşığı margarin
1 ay kaşığı karabiber
1 orba kaşığı un
1 ay kaşığı tuz

Mercimeği ayıklayıp yıkadıktan sonra haşlayalım. Haşlanan mercimeği süzelim. Ayrı bir yerde soyup yıkadığımız havuç, patates, kabak, domates, soğan ve sarımsağı rendeleyelim. Bol suda yıkadığımız ıspanakları küçük küçük doğrayıp hepsini yağda kavuralım. 3 bardak su ilave edip pişirelim. Başka bir tencereye yağ ve un koyup kavurduktan sonra yeterince su ile unu inceltip içine haşladığımız mercimeği ve suyu soğuk olarak ilave edelim. Biraz kaynatıp içine kavurduğumuz sebzeleri ekleyelim. orba pişerken, kıyma, kara biber ve tuz ile küçük yuvarlak köfteler yapalım. Bu köfteleri yağda kızartalım. Köfteleri de kaynamakta olan çorbaya atıp 10 dakika kadar pişirip ateşten alalım ve sıcak olarak servis yapalım.

