



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ BULGURLU SEMİZOTU ÇORBASI

- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 kase kıyılmış semizotu
- 1 ay bardağı bulgur
- 1 orba kaşığı un
- 1 orba kaşığı salça
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 8 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz

Mercimek düdüklüde haşlanır. Başka bir tencerede un ve tereyağı kısa süre kavrulur, salça ve bulgur eklenir, bir kaç tur çevirdikten sonra mevcut su eklenir. Bulgurlar şişince semizotu atılır, mercimek eklenir. Karıştırarak bir taşım pişirilir.