



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜLEYMANİYE ÇORBASI

1 su bardağı mercimek
1 adet havuç
1 adet patates
1 adet kabak
1 adet soğan
2 diş sarımsak
300 gr ıspanak
2 yemek kaşığı tereyağı
Köftesi için:
200 gr kıyma
1 Tuz ve karabiber
1 orba kaşığı un

Mercimek haşlanır ve suyu süzdürölür. Ayrı bir kaba havuç, patates, kabak, soğan ve sarımsak rendelenir. Ispanaklar temizlenir ve ince doğranır. Hepsi birlikte tereyağı ile kavrulur, tuz ve karabiber eklenir. Başka bir kaptaki kıyma, tuz ve karabiber yoğrulur. Minik köfteler hazırlanır ve una bulanır. Tavadaki biraz kızartılır. Kavrulmuş sebzelerin üzerine mercimek ve 5-6 su bardağı su eklenip kaynatılır. İçine köfteler ilave edilir. Yaklaşık 10 dakika kısık ateşte kaynadıktan sonra servis edilir.