



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET LAHANA ÇORBASI

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

1 adet kuru soğan  
5 yaprak beyaz lahana  
Yarım su bardağı yeşil mercimek  
Yarım su bardağı pilavlık bulgur  
Yarım yemek kaşığı domates salçası  
Çok az sıvıyağ

Soğanları küp küp doğrayın. Tencereye çok az sıvıyağ ekleyip kızdırın. Soğanları ekleyip kavurun. Salçasını ilave edip kavurmaya devam edin. 1 litre kaynar suyu tencereye ekleyin. Mercimeği biraz haşlayıp süzün. Tencereye bulgur, mercimeği ekleyin. Lahana'yı ince ince doğrayıp tencereye ekleyin. Orta dereceli ateşte bulgurlar yumuşayana kadar pişirin.

