



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.
