



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ

- 1 su bardağı yeşil mercimek (yıkamış ve süzölmüş)
- 1 su bardağı erişte
- 1 adet orta boy soğan (doğranmış)
- 2 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 adet havuç (rendelenmiş)
- 1 adet büyük domates (rendelenmiş veya küçük doğranmış)
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
- Tuz
- Karabiber
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- Yaklaşık 4 su bardağı su veya sebze suyu
- Taze maydanoz (servis için)

Geniş bir tencerede sıvı yağı kızdırın. Doğranmış soğanları ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Sarımsakları ekleyip kokusu çıkana kadar kavurmaya devam edin. Rendelenmiş havucu ve rendelenmiş veya doğranmış domatesi ilave edin. Birkaç dakika daha kavurun. Salçaları ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Yıkamış yeşil mercimeği tencereye ekleyin ve karıştırın. Üzerine yaklaşık 4 su bardağı su veya sebze suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp mercimekler yumuşayana kadar pişirin. (Yaklaşık 20-25 dakika) Mercimekler yumuşadıktan sonra erişteyi ekleyin. Eđer suyu azaldıysa, bir miktar daha su ekleyebilirsiniz. Eriştelere de pişene kadar karıştırarak kısık ateşte pişirmeye devam edin. Eriştelere pişinceye kadar yaklaşık 10-15 dakika pişirin. Pişme süresi sonunda yemeğin kıvamını kontrol edin, eğer gerekiyorsa bir miktar daha su ekleyebilirsiniz. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Servis yapmadan önce üzerine taze doğranmış maydanoz serpererek servis edebilirsiniz.

