



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ERİŐTELİ YEŐİL MERCİMEK

1 su bardađı eriŐte  
1 su bardađı yeŐil mercimek  
1 ay bardađı bulgur  
2 orba kaŐıđı tereyağı  
7 su bardađı su  
Kimyon tuz, karabiber  
3 diŐ sarımsak

YeŐil mercimekleri 7 bardak suda 15 dakika kaynatın. Daha sonra içine tuz, eriŐte ve bulguru ekleyip piŐmeye bırakın. EriŐtelere ve bulgur suyu çekerse ilave edebilirsiniz. Diđer tarafta ereyağı ile sarımsağı kavurup kimyon katın. Bu karıŐımı çorbanın üzerine ekleyip karıŐtırın ve servis yapın.