



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETLİ ERİŐTE ÇORBASI

malzemeler

250 gr kg kuŐbaŐı dana eti

1/2 bardak nohut

1/2 bardak eriŐte

4 yemek kaŐıđı yeŐil mercimek

1 yemek kaŐıđı salça

1 büyük sođan yemeklik dođranmıŐ

Tuz

Karabiber

2 y. kaŐıđı sıvıyağ

6 bardak su veya et suyu

HazırlanıŐı

Eti ve nohutu birlikte piŐirin. Altını kapatıp suyunu süzüp bir kenara koyun. Derin bir tencerede soğanı yağda kavurun salçayı ekleyip karıŐtırın. Eti ve nohutu da ekleyip et suyunu ilave edin.

Kaynamaya baŐladıđında mercimekleri, mercimekler yumuŐadıđında da eriŐteyi ekleyin bir taŐım daha kaynatıp tuz, biber ve kuru nane ekleyin altını kapatın.

---