



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HARİRA ÇORBASI (FAS)

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 su bardağı nohut (önceden ıslatılmış, haşlanmış veya konserve olabilir)
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 büyük soğan (yemeklik doğranmış)
- 2 diş sarımsak (isteğe bağlı, doğranmış)
- 1 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 su bardağı doğranmış domates (isteğe bağlı konserve kullanabilirsiniz)
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- Tuz ve karabiber (isteğe bağlı)
- 8 su bardağı tavuk veya sebze suyu
- 1/2 su bardağı ince bulgur veya tel şehriye
- Limon dilimleri ve taze kişniş (servis için)

Yeşil mercimek, kırmızı mercimek ve nohutu ayrı ayrı suda haşlayın. Haşlama işlemini önceden gerçekleştirdiyse bu adımı atlayabilirsiniz.

Geniş bir tencerede sıvı yağı ısıtın. Doğranmış soğanları ekleyip yumuşayana kadar kavurun.

Sarımsakları ekleyip kavurmaya devam edin (isteğe bağlı).

Unu ekleyip kısık ateşte kokusu çıkana kadar kavurun.

Domates salçasını ekleyip karıştırın.

Doğranmış domatesleri, zerdeçalı, toz kırmızı biberi ve kimyonu ekleyip karıştırın.

Haşlanmış mercimekleri ve nohutu tencereye ekleyin, ardından tavuk veya sebze suyunu ekleyin. Tuz ve karabiberi ekleyerek karıştırın.

Çorba kaynadıktan sonra ince bulguru veya tel şehriyeyi ekleyin. Bulgurlar şişip pişene kadar karıştırarak kaynamaya devam edin.

Harira çorbanız kıvamını bulduğunda ocaktan alın.

Servis yapmadan önce limon dilimleri ve taze kişniş ile süsleyebilirsiniz.



