



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İPEK ÇORBASI

1 su bardağı kırmızı mercimek
1 adet kırmızı dolmalık biber
1 adet patates
1 adet havuç
1/2 tavuk göğsü
2 su bardağı tavuk suyu
1 su bardağı su
1 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı un
1 ay kaşığı kimyon
1 ay kaşığı toz kırmızı biber
Tuz

Mercimeği ayıklayıp yıkayalım. Patatesi, havucu ve biberi doğrayalım. Mercimeği ve sebzeleri bir bardak suyla kısık ateşte pişirelim. Piştikten sonra blendırdan ya da süzgeçten geçirelim. Başka bir tencerede tavuğu haşlayıp, suyunu süzelim. Etlerini ayıklayıp didelim. Bir orba kaşığı yağla unu kavuralım. Pişirdiğimiz mercimeği ekleyelim. Tavuk suyunu ve mercimeği ilave edelim, kısık ateşte 15 dakika pişirelim. Tavuk etini, kimyonu, kırmızı biberi, tuzu ve naneyi de ilave ederek servis yapalım.

