



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAYLI İSPANAKLI YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI

2 yemek kaşığı margarin
2 adet soğan
2 adet kırmızı biber
2 diş sarımsak
100 gr ıspanak
1 su bardağı yeşil mercimek
1 çay bardağı kara buğday
7 su bardağı su
2 çay kaşığı tuz

Yeşil mercimeği ve kara buğdayı haşlayın. Ispanakları robotta püre haline getirin. 2 yemek kaşığı margarinde doğranmış soğanları ve sarımsakları kavurun. İçine robotta doğranmış kırmızı biberi ilave edin. Püre yapılan ıspanağı, haşlanmış yeşil mercimeği ve kara buğdayı ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. 7 su bardağı su ekleyip, tuzunu ekleyip kısık ateşte pişirin.

