



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI MERCIMEKLI ISPANAK

MALZEMELER

6 kiřilik
1 kg ıspanak
1 su bardağı kırmızı mercimek
1 su bardađı su
1 adet sođan
3 adet arliston biber
2 yemek kaşığı margarin
1 yemek kaşığı salsa sos
1 adet limon
2 adet havuç
2 diř sarımsak

HAZIRLANIřI

Mercimeđi 4 saat öncesinden tuzlu suda bekletin. Ispanakları yıkayın. Szdkten sonra da iki parmak kalınlıklı olarak doğrayın. Tavadaki yağı eritip ince kıyılmış soğanı pembeleştirin. Biber ve havucu da küçük küçük doğrayın ve soğana ekleyin, kavurun. Salçayı ekleyin ve karıştırın. Mercimeđi süzdükten sonra tencereye ekleyin. Bir su bardağı su ekledikten ve 5 dakika kavurduktan sonra ıspanağı ekleyin. Bir kaptaki ezdiğiniz sarımsak ve limon suyunu karıştırın, yemeğin üzerinde gezdirin. Sıcak olarak servis yapın.