



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİŞNİŞLİ SEBZE ÇORBASI

300 gr. kemikli et
1 kâse yoğurt
250 gr ıspanak
Orta boy havuç
3 orba kaşığı sıvı yağ
1 ay bardağı kırmızı mercimek
1 fincan piring
1 orba kaşığı salça
1 orba kaşığı kişniş
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
Tuz

- 1- Akşamdan suda beklemiş, suyu süzölmüş nohut tencereye koyulur. Kemikli et, su ve tuz ilave edilip pişmeye bırakılır. İyice pişince ateşten alınıp etler sudan çıkarılır.
- 2- Etler soğutulup kemiklerinden ayrılır. Et parçalan tekrar tencereye konulup tencere ateşe oturtulur.
- 3- Ayıklanmış mercimek ve piring yıkanıp çorbaya katılır.
- 4- Havuç rendelenip çorbaya ilave edilir.
- 5- Ispanaklar bol suda yıkanıp iyice olarak doğranır. orba pişmeye yakın ıspanaklar ilave edilir. Pişince kişniş ve kimyon ilave edilir.
- 6- Bir tavada yağ ve kırmızıbiber kızdırılıp çorbanın üzerinde gezdirilir. Sıcak olarak servis yapılır.