



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET LAHANA ÇORBASI

<https://cook.com.tr>

Ayçiçek Yağı 1 Tatlı Kaşığı
Yeşil Mercimek 0.5 Su Bardağı
Pilavlık Bulgur 0.5 Su Bardağı
Beyaz Lahana 3 Demet
Soğan 1 Adet
Domates Salçası 0.5 Çorba Kaşığı

Soğanları küp küp doğrayın. Tencereye çok az sıvıyağ ekleyip kızdırın. Soğanları ekleyip kavurun. Salçasını ilave edip kavurmaya devam edin. 1 litre kaynar suyu tencereye ekleyin. Mercimeği biraz haşlayıp süzün. Tencereye bulgur, mercimeği ekleyin. Lahana'yı ince ince doğrayıp tencereye ekleyin. Orta dereceli ateşte bulgurlar yumuşayana kadar pişirin.

