



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTI ÇORBASI

1 orba kaşığı tereyağı
1 su bardağı hazır mantı
1 ay bardağı haşlanmış nohut yeşil mercimek
1 su bardađı yođurt
1 orba kaşığı pul biber
4 su bardađı su
Nane
Tuz

Bir tencerede suyu kaynatın. İçine mantıları atıp 15 dakika haşlayın. Hiç tuz atmayın. Çünkü yoğurt kesilebilir. Hařlanan mantıların içine haşlanmış nohut ve mercimeği ilave edin. Beř dakika daha kaynatıp ocaktan alın. Yođurdu çırparak çorbanın suyundan ilave ettikten sonra ılıştırın ve çorbanın içine dökün. Karıştırıp bir taşım daha kaynatın. Üzerine pul biber, nane yakıp gezdirin ve servis yapın.