



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTILI SEBZE ÇORBASI

- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 1 demet pazı sapı
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı hazır mantı ya da erişte
- 1 ay bardağı yeşil mercimek
- 2 adet havuç
- 2 adet patates
- 8 bardak su
- Tuz, karabiber, nane
- 1 limon suyu
- 3 diş sarımsak

Çorbayı hazırlamak için yağı tencereye koyup, kıyılmış pazı saplarını, küp doğranmış sebzeleri, sarımsakları, soğanı 5 dakika kadar kavurun. zerine suyu ekleyip kaynamaya bırakın. Kaynayınca haşlanmış nohudu, mercimeği ve mantıyı ekleyip 20 dakika kadar pişirin. Servis yapmadan önce 3 çorba kaşığı yağın içine nane ve baharatları ekleyip kızdırıp çorbanın üzerine dökün. zerine limon suyu ilave edip karıştırın. Sıcak olarak servis yapın.
