



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MELHEM ÇORBASI

5 su bardađı et suyu
1 adet sođan
1/2 su bardađı mercimek
1/2 su bardađı pirinç
4 adet arliston biber
2 adet domates
6-7 sap maydanoz
2 diř sarımsak
1 ay kaşığı tuz karabiber
1/2 limon suyu
2 yemek kaşığı margarin

Tencereye iki kaşık yağı koyup kp doğranmiş soğan ve sarımsakları kavurun sonra ince doğranmiş biber ve rendelenmiş domatesleri de ekleyin 5 dakika daha kavurun artık mercimek,pirinç ve et suyunu da katarak 25 dakika daha pişirin tuz ,karabiber ve kıyılmış maydanozu da ekleyip bir taşımlık daha ateşte bırakın orbanız hazır.