



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEMLEKET ÇORBASI

Gönöl İler

500 gr. Manti
1 su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 orta boy soğan
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 tepeleme yemek kaşığı salça
1/2 çay bardağı nar ekşisi
1 adet MAGGI etsu
9-10 bardak sıcak su
Pulbiber ve Tuz

Tencereye yemeklik doğranmış soğan ve zeytinyağı konularak kavrulur.
Yeşil mercimek ayrı bir tencerede bir taşım kaynatılır.(kara suyu dökölür)
Kavrulan soğanın içerisine salça biraz su ile açılarak konulur.
Tencereye konulan salada kavrulduktan sonra sıcak su konulur ve kaynamaya başladığı an mantı içine atılır.
Mantı pişmesine yakın yeşil mercimek katılır..Birkaç dakika sonra nohut katılır...
Hepsi piştikten sonra nar ekşisi ve pul biber katılır.
Tuzu da ayarlandıktan sonra ocağın altı kapatılır.