



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEK ÇORBASI (12 AY)

2 yemek kaşığı mercimek
1 boy havuç
1 küçük boy patates
¼ küçük dilim soęan
1 ay bardaęı su

Bir tencereye 2 yemek kaşığı mercimek, 2 çay bardağı su konur. 1 küçük boy havuç, patates ve soğan rendelenip, 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenip pişirilir.
