



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK ÇORBASI (9 AY)

2 yemek kaşığı erişte
Yarım çay bardağı yeşil mercimek
2 su bardağı su
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Yarım kuru soğan
İsteğe göre kıyma ya da tuzsuz bebek salçası

Gaz problemi olan bebekler için mercimekleri iyice yıkandıktan sonra 3-4 saat ıslatın.

Her saat başı ıslatma suyunu değiştirin.

Ardından 2 bardak kaynar suyu tencereye alın ve, mercimekleri ekleyin. (Su miktarı çok önemli çünkü pişirme suyunu dökmek için olabildiğince az miktarda su eklemelisiniz. İhtiyaca göre suyunu çektikçe az miktarda ekleme yapılabilir.)

Bu aşamada mümkün olduğunca tencerenin kapağını kapalı tutun.

Haşlanmaya yakın erişte ekleyin.

Ardından ayrı bir tencereye soğanları küçük küçük doğrayın, üzerine çok az su ekleyerek pişirin.

İsteğe göre tuzsuz bebek salçası ya da 1 yemek kaşığı kadar kıymayı bu aşamada soğana ekleyin.

Soğanları ve zeytinyağını pişen erişte ve mercimeklerin üzerine ekleyin.

İstedığınız kıvamda ezerek servis edin.

