



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## MERCİMEK ÇORBASI (DİYET)

1 kişilik  
1 tatlı kaşığı diyet yağ  
Yarım soğan  
1 diş sarımsak  
1 ay kaşığı un  
2 su bardağı su  
1 orba kaşığı mercimek  
1 adet havuç  
Bir tutam diyet tuz

Tencerede 1 tatlı kaşığı diyet yağı eritin. Soğan ve sarımsağı yemeklik doğrayıp, tencereye alın. Karıştırarak kavurun. 1 çay kaşığı unu ilave edin. 2 su bardağı su ekleyin. Orta hararetli ateşte kaynatın. Kaynayan suya yıkanmış 1 çorba kaşığı mercimeği ilave edin. Havucu küçük doğrayıp tencereye alın. İyice yumuşadıklarında ateşten alın. Dilerseniz süzüp servis yapın.

[ML® Kebapçı Usulü Mercimek orbası için tıklayın](#)

[ML® Mercimek orbası için tıklayın](#)

---