



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEK

THY Sylife

Baklagillerin en bereketlisi mercimek özellikle kışın, dumanı tüten sıcakık çorbasıyla sofraları süsler. Aslında kilerde yaz-kış her zaman yeri vardır. Osmanlı edebiyatında sarısı topaza, kırmızısı yakuta, yeşili zümrüde benzetilir, saraylarda mutfağın mücevheridir. Orta Doğu mutfaklarında pirinç yemeklerinin yoldaşdır. Çorbasına Mevlana'nın eserlerinde bile rastlanır.

Mutfağımızdaki bu minicik dev taneler, aynı zamanda zengin birer vitamin ve mineral deposu. Ayrıca doyurucu niteliği ve sayısız faydasıyla sağlıklı, besleyici bir dost. Yüksek besin değeri ve bitkisel protein miktarı ile vücuda ve zihne güç veriyor, bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor, demir desteği sağlıyor; enerji seviyesini artırarak ve kalbi güçlendirerek yorgunluğu gideriyor. Her yerde rahatlıkla bulunan, kolay yetişen, saklaması da kolay olan mercimek, pişerken de nazlı değil. Hızlı ve kolay pişiyor; çeşnisi olduğu yemeklere nefis bir tat ve aroma katıyor. Etlili yemeğinden yahnisine, çorbadan köfte ve salatasına kadar farklı kimliklere giriyor. Sarı mercimek nişastalı ve fındığımsı tadıyla püre biçiminde; kırmızı mercimek yüksek nişasta oranıyla salata ve çorbasıyla, en popülerleri olan yeşil mercimek ise yahnisi ve salatasıyla sofralarda yer buluyor.

Sıkça kullanılan bir malzeme olması sebebiyle sıradan gibi görünen mercimek, artık farklı ve yenilikçi tariflerle sofralarımızı süslüyor. Yüzyıllardır klasik tariflerle yapılan mercimek çorbası yeniden yorumlanıyor; mercimek köftesi ise topaz, yakut ve zümrüt olup göz kamaştırıyor.
