



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU MERCİMEK ÇORBASI

1 su bardağı yeşil mercimek
1 adet soğan
1 su bardağı nohut
1 su bardağı kırmızı mercimek
1 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı salça
1 ay bardağı bulgur
3 diş sarımsak
8 su bardağı su
Kimyon

Yeşil mercimeklerin üzerine su ekleyip 5 dakika haşlayıp szn. ıkan kara suyunu dkn. Tencereye tereyağını eritin ve rendelenmiş soğanı 5 dakika kavurup üzerine yeşil ve kırmızı mercimekleri, salçayı ve ezilmiş sarımsakları ilave ederek 3 dakika kavun. Sıcak suyu üzerine ilave edip mercimekler pişinceye kadar 25 dakika pişirin. Bu arada kaynamaya başlayınca bulguru da ilave ederek birlikte pişirmelisiniz. Servis yaparken baharatları da ekleyip sıcak servis yapın.