



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİRİNÇLİ MERCİMEK ÇORBASI (TAMLAYICI GIDA)

Erciyes Üniversitesi
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

1/2 yemek kaşığı kırmızı mercimek
1/2 yemek kaşığı pirinç
1,5 su bardağı su
1 çay kaşığı sıvı yağ

Mercimek ve pirinç ayıklanır, yıkanır ve kaynamakta olan suya atılır. Kısık ateşte yumuşayıncaya kadar pişirilir. Sıvı yağ eklenir ve ezildikten sonra çocuğa yoğurtla birlikte yedirilir (içine patates, havuç veya bulgur eklenerek de yapılabilir).