



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ MERCİMEK

1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
300 gr. ıspanak
2 adet california biberi (sarı –kırmızı)
3-4 tane ince doğranmış taze soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 adet küp şeklinde doğranmış tavuk göğsü

Biberleri, mercimeği, 3-4 adet doğranmış taze soğan'ı zeytinyağı ile birlikte 10-15 dk. pişirin. Biraz tuz, 300-400 gr. taze ıspanakları ilave edin ve 5dk. sonra ocağın altını kapatın. Arzu ederseniz içine tavuk ilave edebilirsiniz.