



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞIFALI DİYET ÇORBA

1 çay bardağı kırmızı mercimek
1 adet kabak
1 adet patates
Bir tutam tuz
Bir tutam karabiber
Üzeri için nane
Pulbiber

Öncelikle mercimeği yıkayalım. Patatesi ve kabağı da yıkayıp doğradıktan sonra tencereye koyalım. Üzerine 3 su bardağı suyu koyup sebzeler pişene kadar kaynatalım. Daha sonra blendırdan geçirip küçük bir cezve içinde yağ, tuz, karabiber, pul biber ve naneyi yakıp üzerine dökelim. Sıcak olarak servis yapalım.