



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.