



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SÜTLÜ YEŞİL MERCİMEK

Malzemeler

200 gr. yeşil mercimek

1 adet soğan

1 adet havuç

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1/2 demet maydanoz

50 gr. lor peyniri

200 ml. soya sütü

250 ml. tavuk suyu

Hazırlanışı:

Mercimekleri iyice yıkayıp süzgeçte süzölmeye bırakın. Soğanı soyun. Havucu kazıyın. Her ikisini de ufak parçalara doğrayın. NutriCook tenceresine zeytinyağını koyun; ısınınca soğan, mercimek ve havuçları renkleri dönene kadar pişirin. Tavuk suyu ve soya sütünü ekleyip NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 15 dakikaya ayarlayın. 2. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Bir kepçe yardımıyla pişirme suyundan alın ve lor peyniri ile karıştırın. Peynirli karışımı mercimeklerle karıştırın. Doğranmış maydanoz yaprakları ile süsleyip servis yapın.