



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜLEYMANİYE ÇORBASI

250 gr kırmızı mercimek
125 gr ıspanak
125 gr margarin
1 Çorba kaşığı un
Yarım adet havuç
Yarım adet domates
Yarım adet kabak
Yarım adet soğan
Yarım adet patates
2 Diş sarımsak
Yeterince su
1 Çay kaşığı tuz
Köftesi için :
125 gr yağsız kıyma
1 Çay kaşığı karabiber
1 Çorba kaşığı un
1 Çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Mercimeği ayıklayıp yıkadıktan sonra haşlayın ve haşlanan mercimeği süzün.

Ayrı bir yerde soyup yıkadığınız havuç, patates, kabak, domates, soğan ve sarmısağı rendeleyin.

Bol suda yıkadığınız ıspanakları küçük küçük doğrayıp hepsini yağda kavurun.

3 su bardağı su ilave edip pişirin.

Köftesi için:

Başka bir tencereye yağ ve un koyup kavurduktan sonra yeterince su ile unu inceltip içine haşladığınız mercimeği ve yeterince soğuk suyu ilave edin.

Biraz kaynatıp içine kavurduğunuz sebzeleri ekleyin.

Çorba pişerken kıyma, karabiber ve tuzu karıştırıp küçük köfteler yapın.

Ve bu köfteleri yağda kızartın.

Kızarttığınız köfteleri kaynamakta olan çorbaya atıp 10 dakika kadar pişirip ateşten alın.

Sıcak olarak servis yapın.