



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SÜLEYMANİYE ÇORBASI

1 su bardağı (250 gram) kırmızı mercimek  
1/2 havuç  
1/2 patates  
1/2 kabak  
1 adet domates  
1/2 soğan  
2 diş sarımsak  
125 gram ıspanak  
4 çorba kaşığı tereyağı  
1 çorba kaşığı un  
4 su bardağı et suyu  
3 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı tuz  
Köftesi için:  
125 gram yağsız kıyma  
1 çorba kaşığı un  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı tuz  
Kızartmak için:  
2 çorba kaşığı tereyağı

Köfte için tüm malzemeyi bir kaba alıp iyice yoğurun. Harçtan fındık büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlak köfteler hazırlayın. Tereyağında kızartıp kenara alın. Mercimeği ayıklayıp yıkadıktan sonra haşlayın ve süzün. Soyup yıkadığınız havuç, patates, kabak, domates, soğan ve sarımsağı rendeleyin. Temizleyip yıkadığınız ıspanakları küçük doğrayın. Tereyağını bir tencerede eritip önce soğan ve sarımsağı kavurun. Üzerine havuç, patates ve kabak ilave edin. Birkaç dakika kavurup domatesi ekleyin. 1-2 dakika sonra ıspanak ve un ilave edip kavurun. Üzerine et suyu, su, haşlanmış mercimek ve tuz ekleyin. Kaynamaya başladıktan 5 dakika sonra köfteleri tencereye ekleyin. 10 dakika daha pişirip ocaktan alın.

