



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

SULU SEBZE

- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 1 demet pazı sapı
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 ay bardağı yeşil mercimek
- 2 adet havuç
- 2 adet patates
- 4 bardak su
- Tuz
- Karabiber, nane
- 1 limon suyu
- 3 diş sarımsak

Önce sıvı yağı tencereye koyup üzerine kıyılmış pazı saplarını, küp doğranmış sebzeleri, sarımsakları ve soğanı 5 dakika kadar kavurun. Üzerine suyu ekleyip kaynamaya bırakın. Kaynayınca haşlanmış nohut, mercimek ve isteğe bağlı mantıyı ekleyip 20 dakika kadar pişirin. Servis yapmadan önce 3 çorba kaşığı sıvı yağ inde nane ve baharatları ekleyip kızdırıp yemeğın üzerine dökün. Üzerine limon suyu ilave ederek karıştırın. Sıcak olarak servis yapın.

