



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİL ÇORBASI

1 ay bardağı aşırelik buğday
1 ay bardağı yeşil mercimek
1 demet ıspanak
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 kahve fincanı ayçiçeği yağı
1 yemek kaşığı salça
Tuz

Buğday ve mercimek ayrı ayrı kaplarda ıslatılır.

Ertesi gün buğday ve mercimek ayrı tencerelede haşlanır.

Ayçiçeđi yağı bir tencerede ısıtılır, soğan ve sarımsak ince doğranır, yağda bir süre kavrulur, üzerine salça ve tuz eklenir.

Buğday ve mercimek haşlama suyu ile birlikte kavrulmuş soğan ve sarımsakların üzerine eklenir, yeteri kadar da sıcak su konarak bir süre kaynatılır.

Tencereye en son kıyılmış ıspanak yaprakları eklenir, bir süre daha kaynatarak, ateşin altı kapatılır, sıcak servis yapılır.

