



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TANELİ SEBZE ÇORBASI (DİYET)

Malzemeler:

- 1 ay bardağı kırmızı mercimek
- 1 adet küçük kereviz
- 1 adet küçük havuç
- 1 sap pırasa
- 2 adet domates
- 2 yemek kaşığı ince bulgur
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 su bardağı su
- Tuz karabiber kuru nane

Hazırlanışı:

Kereviz, havuç ve pırasayı ayıklayıp küp şeklinde doğrayın. Domatesleri rendeleyin. Zeytinyağını tencereye alıp sebzeleri biraz kavurun. Domatesi ekleyip, kırmızı mercimek ve bulguru ilave edin. Üzerine 4 su bardağı suyu boşaltıp, pişmeye bırakın. 20 dakika kısık ateşte pişirdikten sonra, tuz, karabiber ve kuru nane serpiştirip iyice karıştırın. orbanız servis için hazırdır.