



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE ZERDEÇALLI ŞİFA ÇORBASI

<http://www.verita.com.tr>

1 adet havuç
1 adet soğan
2 adet pırasa
1 yaprak lahana
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı kırmızı mercimek
1 çorba kaşığı
Verita Taze Zerdeçal rendesi
Verita Zencefil (rendelenmiş)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Su

Sebzeleri yıkayın ve küçük küçük doğrayın. Doğradığınız malzemeleri derin bir tencereye koyun, üzerlerine kırmızı mercimek, tarhana, zeytinyağı ve yeterince su ekleyerek pişirin. Sebzeler yumuşadıktan sonra ocağın altını kapatın ve karışımı blenderdan geçirin. (Eğer çok koyu olduysa sıcak su takviyesi yapabilirsiniz.) Tencerenizi tekrardan ocağa alın ve rendelenmiş taze zencefil ile diğer baharatları ekleyin. Bir taşım daha kaynattıktan sonra altını kapatın. Kış aylarında içinizi ısıtacak, sağlıklı, taze zerdeçalı şifa çorbanız hazır.

