



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUTMAÇ ÇORBASI

- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 3 Diş sarımsak
- 1 Tutam pul biber
- 2 Su Bardaęı Süzme Yoęurt
- 1 Su Bardağı yeşil mercimek
- 1 Su Bardağı erişte
- 1 Tutam nane
- 1 Tutam tuz

Mercimekleri güzelce haşlayın. Mercimeęin haşlanması beklerken erişteleide ekleyin. Yoęurdu farklı bir kapta güzelce karıştırın. Tencereye biraz biraz ekleyin. Rendeledięiniz sarımsağı ve tuzunu ekleyip pişirmeye 5-10 dakika kadar devam edin daha sonra ise bir tavada yağı eritip pulbiberi ve nane kızdırıp çorbanın üzerinde güzelce gezdirin.Sıcak servis yapınız.