



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUTMAÇLI ÇORBA (ELAZIĞ)

Elazığ Kültür ve Yardımlaşma Derneęi

1 ay bardağı yeşil mercimek
100 g kavurma
250 g kurut
150 g tutma
Tuz
Nane
Kırmızıbiber

Kurut bir litre suda ezildikten sonra süzülür, bir litre su daha ilve edilerek kaynatılır. Ilık suda yarım saat bekletilen yeşil mercimek kaynatılan ayranın içine szlrek dökülür. Yarım saat daha kaynatılır ve içine tutma eklenir. Eritilen tereyağı, nane ve kırmızıbiber üzerine ilve edilerek servis yapılır.