



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VEJETARYEN ÇORBA

- 7 su bardağı su (kaynar)
- 1 adet büyük kırmızı soğan (doğranmış)
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 950 gram nohut (haşlanmış veya konserve, yıkanmış, süzölmüş)
- 10 sap taze nane
- 300 gram kırmızı fasulye (haşlanmış)
- 100 gram kırmızı mercimek
- 500 gram ıspanak (ayıklanmış, doğranmış)
- 7 çorba kaşığı limon suyu
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber
- SEBZE TORBASINI İÇİN:
- 1 adet defne yaprağı
- 1 adet havuç (küp doğranmış)
- 1 adet soğan (4'e bölünmüş)
- 5 adet tane karabiber
- 5 sap maydanoz

Defne yaprağı, havuç, soğan, tane karabiber ve maydanozu temiz bir tölbent içine koyup ağzını sıkıca bağlayın. Kaynar suya sebze torbası, kırmızı soğan, sarımsak, kimyon, zerdeçal ve tarçını koyup 5 dakika pişirin. Nohut, kırmızı fasulye, mercimek, nane, limon suyu ve zeytinyağını katın. Ara sıra karıştırarak mercimekler yumuşayınca kadar pişirin. Sebze torbasını çıkarın. Ispanakları ilave edin. Üzeri açık olarak 5 dakika daha pişirin. Pul kırmızı biber serpin. Servis yapın.