



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL MERCİMEK RUHU

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı su
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

Mercimekler akşamdan ıslatılır, ertesi gün şeklini kaybedene kadar haşlanır. Sonra suyu süzülür, üzerine 1 su bardağı su ve malzeme listesindeki diğer malzemeler eklenir. Blenderden geçirilir. Et yemeklerinin yanında servise sunulur.