



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ÇATAL ÇORBA



1 su bardağı yarma
3/4 su bardağı yeşil mercimek
2 adet kuru soğan
150 gr kıyma
2 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı tuz

- # Bir akşam önceden yarma ve yeşil mercimek ayrı ayrı soğuk suya ıslatılır.
- # Ertesi gün suları süzülür. nce yarma tencereye atılır, üzerine su eklenir, aılamna kadar haşlanır.
- # zerine yeşil mercimek ilave edilir, yumuşayana kadar pişirilir.
- # Diğer tarafta tavaya tereyağı konur, orta ateşte eriyince yarım daire şeklinde doğranmış kuru soğanlar atılır, iyice kavrulur.
- # Kıyma katılır, suyunu bırakıp çekene kadar çevrilir. Ateşten almadan önce tuz, toz biber ve tuz ilave edilir.
- # Elde edilen kıymalı karışım yarma ve mercimeğe eklenir. Biraz karıştırdıktan sonra kıvamı bulana kadar sıcak su dökülür.
- # Ara sıra karıştıarak kaynama noktasına gelene kadar pişirilir. Sonra ateş kısılır, 5 dakika daha ocakta tutulur.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: atal orba, Amasya'nın yöresel lezzetidir.