



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifi

Erciyes Çorbası

Erciyes Çorbası



- 1 Su stəkani yaşıl mərcimək
- Yarım su stəkani qırmızı mərcimək
- 1 Ədəd orta boy quru soğan
- 1,5 Qəhvə fincanı günəbaxan yağı
- 1 Şiriniyyat qaşığı un
- 2 Ədəd orta boy kök
- 1 Su stəkani arpa şəhəriyə
- 1 Çorba qaşığı sous
- 2 Şiriniyyat qaşığı duz
- 8 Su stəkani su ya da ət suyu

- # Yaşıl və qırmızı mərcimək birlikdə eyni suya axşamdan isladılar. Sabahısı günü yaşıl mərcimək yumşalana, qırmızı mərcimək əriyənə qədər qaynadılar.
- # Başqa bir qazana günəbaxan yağı qoyular, orta atəşdə istilənincə, çox incə qyılmış quru soğan əlavə olunar, bir neçə dəfə çevrilər.
- # Soğan şəffaflaşınca rəndənin incə tərəfiylə rəndələnilmiş kök qatılar, davamlı qarışdırılar.
- #Yer kökünün rəngi dəyişincə, sous və un əlavə edilər, çiy qoxuları gedənə qədər qovrular.
- # Üzərinə 8 su stəkani isti su ya da ət suyu qoyular, arpa şəhəriyə əlavə olunar.
- # Arpa şəhəriyə qabarmağa başlayınca, əvvəldən qaynadılmış yaşıl və qırmızı mərcimək əlavə edilər, duz səpilər.
- # Çorba qaynama nöqtəsinə gələnə qədər davamlı qarışdırılar, sonra atəş batıq nizama gətirilər, hərədən bir qarışdıraraq 5 - 6 dəqiqə daha bişirilər.
- # Çorba isti olaraq süfrəyə gətirilər.

Not: Mərcimək, B vitaminləri, fosfor, azot, %35 zülal, arsenik, nişasta ehtiva edər. Güclü bir qida olduğu üçün qaraciyəri zəif olan kəslərə toxuna bilər