



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Vituallas casa estilo rojo sopa de lentejas

Kebapçı Usulü Mercimek Çorbası



- 1 vaso de lentejas roja
- 1 papa mediana
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 vaso de aceite vegetal
- 1 cucharada de harina
- 1+1/2 cucharadas soperas de menta seca
- 1 cucharadita de pasta de pimiento
- 1 cucharada soperas de pasta de tomate
- 1 cucharada soperas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negro
- 1 vaso de caldo

- # Lavar y escurrir la lenteja, cortar la cebolla, la papa y la zanahoria. Hervir todos estos preferiblemente en una olla a presión añadiendo 5 vaso de agua hasta que las lentejas se convirtió en pap.
- # Ponga el aceite y la harina en una olla, hasta que la harina asado del olor desaparece.
- # Verter la pasta de tomate y pimiento, que se rompieron por una vaso de agua caliente, sobre el mismo.
- # Agregue la menta y pimienta negro cuando obtiene la pasta cocida.
- # Entre tanto la mezcla de lentejas y verduras hasta que quede suave.
- # Agregar esta mezcla a la mezcla poco a poco con agitación. Añadir 1 vaso de caldo y 3 de vaso de agua.
- # Cuando empiece a hervir su vez el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 5 minutos más. Sirva caliente.

Nota: Es capaz de cocinar este plato sin usar la zanahoria. Si no utiliza la zanahoria debe usar menos 1 vaso de agua hirviendo.