



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

## Sopa de llanura

Yavan Çorba



2/3 de vaso de lentejas rojas  
1/3 vaso de frijoles blancos  
1/3 vaso de garbanzos  
1/3 vaso de trigo  
4 cebollas medianas  
3 cucharadas de carne asada  
10 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharada de pasta de tomate  
1/2 cucharadas de pasta de pimiento  
Caldo o agua, tanto como la mezcla se pone en  
2+1/2 cucharadita de sal

- # Lave rojo lentejas, frijoles blancos, garbanzos y el trigo en distintos cuencos, y de descanso en suficiente agua para la noche a la mañana.
- # El día después, hervir con agua su descanso en macetas también por separado, hasta que ablande.
- # Ponga la cebolla finamente cortada en cuadritos y el aceite vegetal en una olla. Asado hasta que la cebolla se convierte en piezas totalmente transparente.
- # Añadir la carne asada en la mezcla. Añadir la pasta de tomate y pimiento pasado y también asado para unos 10 - 15 minutos más.
- # A continuación, añadir la roja hervirse lentejas, frijoles blancos, garbanzos y trigo en ella.
- # Mezclar los ingredientes, agregar la sal. Añadir el caldo o agua hasta que la mezcla llegue a la consistencia de sopa. Cook es a fuego medio revolviendo de vez en cuando.
- # Cuando la sopa alcanza a la temperatura de ebullición, hervir por 5 minutos más. Y, a continuación, retírelo de la estufa.
- # Introducir la sopa en los cuencos, espolvorear la pimienta roja triturado todo y servir calientes.

**Nota:** Para cocinar la sopa de la llanura, si no tiene carne asada, puede utilizar 150 gramos carne molida en lugar de ella.