



Sopa de Erciyes

Erciyes Çorbası



- 1 vaso de lentejas verdes
- 1/2 vaso de lentejas rojas
- 1 cebolla mediana
- 1+1/2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de harina
- 2 zanahorias medianas
- 1 vaso de orzo
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 cucharadita de sal
- 8 vaso de agua o caldo

Resto de la lenteja de color rojo una lenteja verde en el mismo tazón, que está lleno de agua de la noche a la mañana. Al día siguiente, hervir esta mezcla hasta que la lenteja de color rojo se disuelve y lenteja verde se suaviza.

Ponga aceite de girasol en una olla y caliente a fuego mediano. A continuación, añadir la cebolla finamente dados en ella y sofría por un tiempo.

Cuando la cebolla se convierte en transparente, añadir la zanahoria finamente rallada en el mismo y remover la mezcla constantemente.

Cuando el color de la zanahoria cambios, agregar pasta de tomate y la harina en la mezcla. El asado hasta que la mezcla de olores de los ingredientes cambios.

Añadir 8 vaso de agua caliente o caldo en ella, y también añadir orzo.

Cuando el orzo comienza a crecer, agregar la mezcla hervida de lentejas y espolvoree sal.

Revuelva la sopa, hasta que llegue a la temperatura de ebullición. Luego, a su vez el calor a la baja, y cocine la sopa durante unos 5-6 minutos más removiendo de vez en cuando.

Sirva la sopa caliente.

Nota: los ingredientes de lentejas vitaminas B, fósforo, nitrógeno, el 5 de proteínas, almidón y de arsénico. Si usted tiene una enfermedad de su hígado, usted debe tener cuidado con que comer.