



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

## Sopa de primavera tarhana

Bahar Tarhanası



1 cebolla mediana  
7 cucharadas de aceite de girasol  
150 gramos de pollo cubos  
1/3 vaso de tarhana  
1/3 vaso de garbanzos  
1/3 vaso de lentejas rojas  
1/3 vaso de arroz  
3 tomates medianos  
1 cucharadita de pimentón dulce en polvo  
2 cucharadita de sal  
8 vaso de agua o caldo

Para adornar:  
7 - 8 tallos de perejil

- # Lavar el garbanzo y el resto en agua limpia de la noche a la mañana. El día después, para el garbanzo con el agua en una olla y hervir hasta que el garbanzo suaviza.
- # 7 Coloque cucharadas de aceite de girasol en una olla y caliente a fuego mediano. El, por último, añadir la cebolla cortada en cuadritos en el mismo.
- # Fry la cebolla, hasta que se convierte en amarillo. A continuación, añadir el pollo en cubos de la misma.
- # Cuando el pollo da su caldo y se empapa de nuevo, añadir las lentejas en rojo y sofría la mezcla por un tiempo.
- # Añadir el tomate rallado sobre ella. Cuando el tomate llega a la temperatura de ebullición, agregar la mezcla de tarhana y 1 vaso de agua caliente sobre ella.
- # Hacer que la mezcla alcance la temperatura de ebullición a fuego medio por revolviendo constantemente. A continuación, lavar agregue el arroz y tensas en el mismo. Agregar 8 vaso de agua caliente o caldo en ella también.
- # Después de cocinar la sopa durante 20 minutos agitando constantemente, añadir garbanzos cocidos, pimiento rojo en polvo y sal en ella.
- # Cook la sopa de calor más bajo durante 5 minutos más, luego de sacarlo de la estufa.
- # Introducir la sopa caliente en los tazones, en rodajas y espolvorear el perejil en todas partes.

**Nota:** Tarhana mantiene los ingredientes juntos en esta sopa.