



Soupe d'Erciyes

Erciyes Çorbasi



1 tasse de lentilles vertes
½ tasse de lentilles rouges
1 oignon moyen
1,5 tasse à café d'huile de tournesol
1 cuillère à café de farine
2 carottes moyennes
1 tasse de Sehriye
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
2 cuillère à café de sel
8 tasses d'eau ou de bouillon de bœuf

- # Mouillez les lentilles vertes et rouges tous ensemble dès la veille. Le lendemain, laissez bouillir les lentilles vertes jusqu'à qu'elles deviennent molles, et les lentilles rouges jusqu'à qu'elles fondent.
- # Mettez dans une autre casserole, de l'huile de tournesol, quand elle chauffe, rajoutez de l'oignon et tournez quelques fois.
- # Quand l'oignon devient transparent, rajoutez une carotte râpé avec la partie fine de la râpe puis tournez quelques fois.
- # Quand la couleur de la carotte change, rajoutez de la pâte de tomate et de la farine et laissez cuire jusqu'à que l'odeur crue disparaît.
- # Rajoutez 8 tasse d'eau ou de bouillon de bœuf, puis rajoutez du Sehriye.
- # Quand le Sehriye commence à gonfler, rajoutez les lentilles bouillis et du sel.
- # Mélangez la soupe régulièrement jusqu'au point de bouillir, puis réglez la température à basse degré, laissez cuire et mélangez de temps en temps pendant 5-6 minutes.
- # Servez chaud.

N-B: La lentille possède la vitamine B, du phosphore, de l'azote, 35% de protéine, de l'arsénique et de la levure. C'est un ingrédient fort qui peut donner des dégâts pour ceux qui ont des problèmes aux foies.