



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Суп Яван

Yavan Çorba



1 стакан красной чечевицы
Пол стакана фасоли
Пол стакана нута
Пол стакана пшеницы
4 средних репч.лука
3 стол.ложки жаренного мяса (кусочки)
10 стол.ложек раст.масла
1 стол.ложка томатн.пасты
Пол стол.ложки пасты свеж.перца
Бульён или воды
2,5 чайн.ложки соли

- # Чечевицу, фасоль, нут и пшеницу промыть и по отдельности замочить в воде на одну ночь.
- # На следующий день, сварить до готовности (по отдельности) в этой же воде.
- # В кастрюлю положить мелко порезанный лук и налить раст.масло, немного обжарить на среднем огне.
- # Добавить жаренное мясо, помидоры и пасту перца. Обжарить 10-15 минут.
- # Затем добавить варёные чечевицу, фасоль, нут и пшеницу.
- # Помешать, посолить, залить бульён или воду. Варить на среднем огне, помешивая.
- # Когда суп закипит, убавить огонь, поварить ещё 5 минут и снять с огня.
- # Разлить по тарелкам, посыпать красн.молот.перца. Суп подавать горячим.

Вместо жаренного мяса в суп можно добавить 150гр. мясн.фарша.