



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ERCIYES ÇORBASI



- 1 Su bardağı yeşil mercimek
- Yarım su bardağı kırmızı mercimek
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 1,5 Kahve fincanı ayçiçek yağı
- 1 Tatlı kaşığı un
- 2 Adet orta boy havuç
- 1 Su bardağı arpa şehriye
- 1 Çorba kaşığı salça
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 8 Su bardağı su ya da etsuyu

- # Yeşil ve kırmızı mercimek birlikte aynı suya akşamdan ıslatılır. Ertesi günü yeşil mercimek yumuşayana, kırmızı mercimek eriyene kadar haşlanır.
- # Başka bir tencereye ayçiçek yağı konur, orta ateşte ısınınca, çok ince kıyılmış kuru soğan eklenir, birkaç kez çevrilir.
- # Soğan şeffaflaşınca rendenin ince tarafıyla rendelenmiş havuç katılır, sürekli karıştırılır.
- # Havucun rengi değişince, salça ve un ilave edilir, çiğ kokuları gidene kadar kavrulur.
- # Üzerine 8 su bardağı sıcak su ya da etsuyu konur, arpa şehriye eklenir.
- # Arpa şehriye kabarmaya başlayınca, önceden haşlanmış yeşil ve kırmızı mercimek ilave edilir, tuz serpilir.
- # Çorba kaynama noktasına gelene kadar sürekli karıştırılır, sonra ateş kısık ayara getirilir, ara sıra karıştırarak 5 – 6 dakika daha pişirilir.
- # Çorba sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Mercimek, B vitaminleri, fosfor, azot, %35 protein, arsenik, nişasta içerir. Güçlü bir gıda olduğu için karaciğeri zayıf olan kimselere dokunabilir.