



Mercimek çorbası

4 porsiyon

Süre 1 saat - 1 saat 15 dakika

Malzemeler

250 g kırmızı mercimek (kuru)

- Mercimekleri akan su altında bir süzgeç içinde iyice yıkayın.
① Mercimekleri iyice yıkamak onlara güzel bir renk ve taze bir tat verir.
- Sonra mercimeği iyice süzün.

1 adet orta boy havuç (net 87 g)

- Havucu soyun ve küçük küpler hâlinde doğrayın.

1 adet orta boy ince doğranmış soğan (net 106 g)

1 adet patates (net 40 g)

- Patatesi soyun ve küçük küpler hâlinde doğrayın.

Birkaç damla limon suyu (servis için)

1 yemek kaşığı (tuzlu) tereyağı (12 g)

1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (10 g)

1,5 litre kaynar su

½ yemek kaşığı domates salçası (17,5 g)

½ yemek kaşığı kırmızı biber salçası (acı biber salçası) (17,5 g)

½ küp bulyon (5 g)

Taze nane (servis için)

Arzu ettiğiniz kadar pul biber (servis için)

Yapılışı

1. Soğanı büyük bir tavada ayçiçeği yağı ve (tuzlu) tereyağı ile kavurun.
2. Soğan pembeleşince patates ve havucu ekleyip iyice karıştırın.
3. Kırmızı mercimekleri ekleyin ve birkaç dakika pişirin.
4. Domates ve kırmızı biber salçasını ekleyin.
5. Yarım küp bulyonu tencerenin içine ufalayın ve kaynar suyu ekleyin.
6. Kaynamaya bırakın ve ardından mercimekler tamamen pişene kadar yaklaşık 45 dakika kısık ateşte pişirin.
7. Çorbayı pürüzsüz olana kadar bir el blenderi ile karıştırın.
8. Çorbayı sıcak olarak servis edin ve birkaç damla limon suyu, taze nane ve arzu ettiğiniz kadar pul biberle tatlandırın.

Besin değeri (1 porsiyon)

Enerji (kcal)	281
P (g)	19,3
Y (g)	6,3
KH (g)	30,9
KH porsiyonu	yaklaşık 2,5