



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

P S R K



1  ay bardağı yeşil mercimek
1 su bardađı arpa  ehriye
4 di  sarımsak
1 kase yođurt
1  orba ka ığı un
1 tatlı ka ığı tuz
6 su bardađı su
 zeri için:
2  orba ka ığı tereyağı
1 tatlı ka ığı kuru nane
1 tatlı ka ığı toz kırmızı biber

- # Yeşil mercimek akşamdan yıkanır, tencereye konur, üzerini geçecek kadar su konur, bir gece bekletilir.
- # Ertesi gün ıslatma suyu dökülür. Yeni su konur, orta ateşte mercimekler yumuşayana kadar haşlanır.
- # Sıcak su ve  ehriyeler eklenir.  ehriyeler  i ene kadar pişirilir.
- # Bu arada yoğurt, un ve ezilmi  sarımsaklar iyice çırpılır.
- # Kaynayan  orbadan yoğurtlu karışıma bir kaç ka ık eklenir, ılıtılır ve çorbaya dökülür.
- # Karı tırarak kaynama noktasına gelene kadar pişirilir. Tuz eklenir, ateş kısılr, 5 dakika sonra ocaktan alınır.
- # Tereyağı, toz biber ve kuru nane birlikte kızdırılır.
- #  orba servis kasesine konur, üzerine neneli, biberli yađ gezdirilir.

Not: P s r k, Van'a özgü yöresel bir tariftir.