



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

YAVAN ÇORBA



2 Çay bardağı kırmızı mercimek
1 Çay bardağı kuru fasulye
1 Çay bardağı nohut
1 Çay bardağı aşurelik buğday
4 Adet orta boy kuru soğan
3 Çorba kaşığı kavurma et
10 Çorba kaşığı sıvıyağ
1 Çorba kaşığı domates salçası
Yarım çorba kaşığı biber salçası
Alabildiği kadar et suyu ya da su
2,5 Tatlı kaşığı tuz

- # Bir akşam önceden kırmızı mercimek, kuru fasulye, nohut ve aşurelik buğday ayrı ayrı ayıklanır, yıkanır, yeteri kadar temiz suya ıslatılır.
- # Ertesi günü ıslatma suyu ile birlikte gene ayrı ayrı yumuşayana kadar haşlanır.
- # Tencereye ince kıyılmış kuru soğan ve sıvıyağ konur, orta ateşte soğanlar şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Üzerine kavurma et, domates ve biber salçası eklenir, 10 - 15 dakika kavrulur.
- # Daha sonra haşlanmış mercimek, kuru fasulye, nohut ve aşurelik buğday katılır.
- # Malzemeler karıştırılır, tuz atılır. Çorba kıvamına gelene kadar sıcak et suyu ya da su ilave edilir. Orta ateşte ara sıra karıştırılarak pişirilir.
- # Çorba, kaynama noktasına gelince ocak kısılır, 5 dakika daha pişirilir, ocağın altından alınır.
- # Kaselelere konur, üzerine arzuya göre kırmızı pul biber serpilir, sıcak olarak servis yapılır.

Not: Yavan çorbayı hazırlamak için kavurma et mevcut değilse, yerine 150 gr. dana kıyma kullanılabilir.