

İspanaklı-Mercimek Türk Çorbası

İçindekiler

- 500g kurutulmuş mercimek
- 4 litre sebze suyu veya normal su
- 1/4 bardak zeytinyağı
- 400g kıyılmış soğan
- 4 diş kıyılmış sarımsak
- 1 çay kaşığı arnavut biberi
- 4 defne yaprağı
- 1 bardak ham bulgur
- 1 bardak doğranmış taze maydanoz
- 3 bardak doğranmış domates
- 1/2 bardak domates salçası
- 2 çay kaşığı biberiye, (kurutulmuş veya taze)
- karabiber (istenildiği kadar)
- tuz (istenildiği kadar)
- kabaca kıyılmış taze ıspanak (1 tutam)

Yöntem

1. Mercimeği yıkayınız ve tencere içinde suda veya sebze suyunda kaynatınız, ateşi kısınız ve tencerenin kapağını kapatınız ve 30 dakika kadar veya mercimek yumuşayana kadar hafif ateşte pişiriniz.
2. Soğan ve sarımsağı soğanlar yarı şeffaf olana kadar daha küçük bir tencere içinde hafifçe kızartınız.
3. Arnavut biberi, defne yaprağı ve bulguru ilave ediniz. Bulgur ve soğan hafif kahverengi olana kadar orta ateşte karıştırarak pişiriniz.
4. Maydanoz, domates, domates salçası ve tuzu ilave edip karıştırınız. Ateşi kapatınız.
5. Mercimek piştiği zaman bunları içinde piştikleri su ile birlikte soğan-bulgur karışımına ekleyiniz. Biberiyeyi ekleyiniz ve kısık ateşte 10 dakika pişiriniz.
6. İstenildiği kadar tuz ve biber ekleyiniz.
7. Taze ıspanağı sıcak çorba içinde kendi kendine solmak üzere, servis yapmadan hemen önce ilave edip, karıştırınız.

Pişme süresi: 1 saat



Turkish Spinach-Lentil Soup

Ingredients

- 500g lentils, dried
- 4 litres vegetable stock or water
- ¼ cup olive oil
- 400g chopped onions
- 4 cloves garlic, minced
- 1 tsp cayenne
- 4 bay leaves
- 1 cup bulgur, raw
- 1 cup chopped fresh parsley
- 3 cups chopped tomatoes
- ½ cup tomato paste
- 2 tsp rosemary, (dried or fresh)
- Black pepper, to taste
- Salt, to taste
- Fresh spinach, coarsely chopped (1 bunch)

Method

1. Rinse the lentils. In a stockpot, bring them to a boil in water or vegetable stock, reduce the heat, cover the pot, and simmer for 30 minutes, or until the lentils are soft.
2. In a smaller pot, saute the onions and garlic in the olive oil until the onions are translucent.
3. Add the cayenne, bay leaves, and bulgur. Stir over medium heat until the bulgur and onions are lightly browned.
4. Stir in the parsley, tomatoes, tomato paste, and salt. Turn off the heat.
5. When the lentils are cooked, add them and their cooking liquid to the onion- bulgur mixture. Add the rosemary and simmer for 10 minutes.
6. Add salt and pepper.
7. Stir in the fresh spinach just before serving, allowing it to wilt in the hot soup.

Cooking Time: 1 hour

