KIKKOMAN

Çeşnili Yoğurtlu ve Hurmalı Kırmızı Mercimek Türlüsü

toplam süre **30 dak.** **30 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.473 kJ / 352 kcal

Yağ: **4 gr** Protein: **23 gr**
Karbonhidrat: **42 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

2	küçük soğan
2 tatlı kaşığı	zeytinyağı
600 ml	sebze suyu
200 gr	kırmızı mercimek
1	havuç
1	kereviz sapı
320 gr	domates parçacıkları (konserve)
1 tatlı kaşığı	köri tozu
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	Taze çekilmiş karabiber

Çeşnili yoğurt için:

100 gr	yoğurt
100 gr	ekşi krema
1 tutam	öğütülmüş Mısır kimyonu
1 tutam	öğütülmüş kakule
1 tutam	öğütülmüş kimyon
1 tutam	ucu rendelenmiş limon kabuğu

Ayrıca:

40 gr	hurma
1 tatlı kaşığı	kırmızı toz biber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Soğanlar küp küp doğranır ve yağda kızartılır. Et suyu ve mercimek eklenir ve kaynatılır. Isı azaltılır ve yaklaşık 10 dakika kısık ateşte pişirilir. Doğranmış havuç ve kereviz ile domatesler ilave edilir ve orta ateşte yaklaşık 5 dakika daha pişirilir. Köri tozu da ilave edildikten sonra çorba, Kikkoman doğal fermente soya sosu ve karabiber ile tatlandırılır. Kapağı kapalı olarak kısık ateşte birkaç dakika demlenmeye bırakılır.

Adım 2

Bu arada çeşnili yoğurt için tüm malzemeler karıştırılır. Hurmalar küçük küpler halinde kesilir.

Adım 3

Mercimek çorbası tabağa alınır. Ortasına bir miktar çeşnili yoğurt yerleştirilir, üzerine hurma parçacıkları ve kırmızı toz biber serpiştirilir.