

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.