

# Limonlu ve yeşillikli altın zerdeçalı mercimek çorbası

Antienflamatuar zerdeçal, lif açısından zengin mercimek ve ferahlatıcı limon içeren, kan şekeri dostu, besleyici bir mercimek çorbası—gün boyu dengeli enerji için mükemmel.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 7

GL 5.2 / GI 20

## Malzemeler

kahverengi veya yeşil mercimek, ayıklanmış ve durulanmış

sızma zeytinyağı

**about 1 medium onion** orta boy soğan, ince doğranmış

**about 2 large carrots** havuç, doğranmış

diş sarımsak, dövülmüş

kimyon

kişniş tozu

zerdeçal

taze çekilmiş karabiber

**about 8 cups** düşük sodyumlu sebze suyu veya tavuk suyu

**about 2 heaping cups** lahana veya ıspanak, sapları çıkarılmış ve kıyılmış

**for juice and serving** taze limon

taze maydanoz veya dereotu, kıyılmış

**adjust to taste** ince deniz tuzu

## Talimatlar

---

### Step 1

Zeytinyağını büyük bir tencerede veya kalın tabanlı bir tencerede orta ateşte ısıtın. Parıldamaya başladığında, doğranmış soğan, havuç ve bir tutam tuz ekleyin. Ara sıra karıştırarak 6-8 dakika soteleyin, sebzeler yumuşayana ve soğanlar şeffaflaşıp güzel kokana kadar.

### Step 2

Dövülmüş sarımsak, kimyon, kişniş tozu, zerdeçal ve karabiberi tencereye ekleyin. Baharatlar güzel kokup sebzeleri eşit şekilde kaplayana kadar yaklaşık 30-45 saniye sürekli karıştırın. Bu kavurma işlemi uçucu yağları serbest bırakır ve lezzet profilini derinleştirir.

### Step 3

Durulanmış mercimek ve sebze suyunu dökün, her şeyi iyice karıştırın. Ateşi yükseltin ve karışımı kaynatın. Suyu tadın ve gerektiğinde tuz ekleyin—yarım çay kaşığıyla başlayın ve suyunuzun sodyum içeriğine göre ayarlayın.

### Step 4

Kaynamaya başladığında, hafif kaynamayı sürdürmek için ateşi kısın. Buharın çıkması için kapağı hafifçe aralık bırakarak tencereyi kısmen kapatın. Ara sıra karıştırarak 35-40 dakika pişirin, mercimekler yumuşayana kadar ama hala şeklini koruyacak şekilde. İçleri kremi olmalı ama ezilmemeli.

### Step 5

Kapağı tamamen çıkarın ve kıyılmış lahana veya ıspanağı karıştırın. Yeşillikler solup yumuşayana kadar kapaksız olarak 5 dakika daha kaynatmaya devam edin. Çorba, görünür bütün mercimek ve sebzelerle doyurucu, sulu bir kıvama sahip olmalı.

## Step 6

Tencereyi ateşten alın. Yarım limonun suyunu çorbaya sıkın ve taze kıyılmış otları karıştırın. Tadına bakın ve isterseniz ilave tuz veya limon suyu ile ayarlayın. Limon, toprak kokulu baharatları bastırmadan lezzetleri ferahlatmalı.

## Step 7

Çorbayı kaselere paylaştırın ve sıcak servis yapın. Ekstra limon aroması ve görsel çekicilik için her porsiyonu ince bir limon dilimiyle süsleyin. Daha kremi bir doku tercih ediyorsanız, doku için bazı mercimek ve sebzeleri bütün bırakarak çorbanın bir kısmını el blenderi ile karıştırın. Artanları buzdolabında hava geçirmez bir kaptaki 5 güne kadar saklayın.