



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

FRANSIZ ISPANAK ÇORBASI

MALZEMELER

8 kiřilik
1 kg ıspanak
1 orba kaşığı yağ
3 adet orta boy pıياز doğranmış soğan
2 kahve fincanı un
12 su bardaęı et suyu
½ çorba kaşığı tuz
az hindistancevizi rendesi

HAZIRLANIřI

ıspanakların sadece yapraklarını ayıklayıp, yıkadıktan sonra kaynar suda beş dakika haşlayıp süzdürün sonra iyice sıkın. Bir tencereye yağı koyup orta ateşte eritip soğanı ilave edin. 4-5 dakika karıştırarak kavurun ve ıspanağı ilave edin. 1-2 dakika daha kavurup unu ilave edin. İyice karıştırdıktan sonra tuzunu, hindistancevizini ve et suyunu ilave ederek ağır ateşte 45 dakika zaman zaman karıştırarak kaynatıp pişirin. Ateřten alıp bir süzgeçten veya pre makinasından geçirin.