



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISIRGAN ÇORBASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

200 gr. Isırgan yaprağı (taze) veya öğütölmüş kuru

2 yemek kaşığı Un

50 gr. Zeytinyağı

Yapılışı Isırgan bir tencerede kaynatılır, soğutulur, un, zeytinyağında kavrulur. Kaynatılan ısırgan yavaş yavaş un kavurmasına ilave edilir, karıştırılır.