



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU KÖK İSPANAK ÇORBASI (DİYET)

Malzemeler:

- 1 paket kök ispanak
- 1 adet soğan
- 1-2 adet havuç
- 7-8 bardak tavuk suyu veya su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet limon
- 1 adet yumurta
- 1 kahve fincanı un
- 1 çay bardağı su

Hazırlanışı:

Kaynayan tavuk suyuna veya suya ispanak kökü, yarım daire şeklinde havuç, piyazlık doğranmış soğan ve tuzu koyup 20-25 dakika haşlayın. Yumurta, un, limon suyunu, 1 çay bardağı suyla inceltin, ince ince akıtarak çorbaya ekleyin. Bu şekilde karıştırarak 5 dakika daha pişirin.

[ML® İspanak Çorbası için tıklayın](#)