



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK ÇEVİRME ÇORBASI

1 küçük demet ıspanak
1 orba kaşığı tereyağı
2 orba kaşığı un
1 adet yumurta
Yarım limon
7 su bardađı su
1 tatlı kaşığı tuz

İspanaklar yıkanır ve çok ince kıyılır. Tereyağında solana kadar çevrilir. zerine tuz ve su ilave edilir. Diđer yanda un, limon ve yumurta çırpılır. Kaynayan çorbaya eklenir. Bir taşım pişirdikten sonra ateşten alınır.