



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK ÇORBASI

1 adet kuru soğan
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Yarım kg taze ıspanak
1 adet havuç
5 su bardağı su
Tuz, karabiber

İspanakların kök kısımlarını kesip yapraklarını bol suda 15 -20 dakika bekletin. Sudun alıp akan sudan geçirin ve ikinci kap suyun içine biraz sirke ekleyip ıspanakları sirkeli suda 10 dk bekletin. Durulayıp süzgece alın. Havucu soyup rendeleyin.

Soğanı yemeklik olarak doğrayın. Yağı ve soğanı tencereye koyup ocağı yakın. 1 çay kaşığı kadar şeker ve tuz ekleyip kavurmaya başlayın. Havucu ilave edip karıştırın.

İspanakları elinizle ikiye bölerek tencereye ilave edin. İspanaklar ölene kadar karıştırın. Üzerine 4 bardak kaynar su ilave edip kapağı kapalı olarak pişmeye bırakın.

Çorbayı blender'dan geçirip karabiber ekleyin ve sıcak olarak servis yapın.

