



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK ÇORBASI

1 bađ ispanak  
2 diř sarımsak  
1/2 sođan  
1 tatlı kaşığı un  
1/2 lt su  
1 tablet Knorr Toz Tavuk Bulyon  
Bir miktar zeytinyađı  
Bir miktar tuz ve karabiber

### Hazırlanışı

Küp kúp doğranmış soğanları ve sarımsağı zeytinyağında kavurun. Un ekleyin. Ispanakları da ekleyip karıştırın. Su ve tavuk bulyon ilave edin. Tuz ve karabiber ile lezzetlendirin. Blenderden geçirip 10 dk daha kaynatın. Not: Ispanakların kavrulmaması için blenderden geçirdikten sonra pişirin.