



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK ÇORBASI

MALZEMESİ

30 yaprak ıspanak
1 adet soğan
1 adet sarımsak
1 adet havuç
1 ay bardağı sıvı yağ
1 adet yumurta sarısı
2 orba kaşığı un
Yarım limon suyu
Yarım su bardağı yoğurt
Tuz
Karabiber

Orta boy bir tencereye sıvı yağı alın. Yemeklik doğranmış soğan ve sarımsağı yağda pembeleşene dek kavurun. Ispanakları iyice yıkayın. Fazla sularını süzün. Elinizle veya bir bıçak yardımıyla doğrayıp, tencereye alın. Üzerine haşlamak için bir miktar su ekleyin. Ispanak haşlanırken, onu limon suyu, yoğurt ve yumurta ile karıştırın. Pütür kalmayınca kadar ezin. Bu karışımı ıspanak haşlandığında azar azar çorbaya ilave edin. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Bir iki taşım kaynadıktan sonra ocaktan alın.