



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAK ÇORBASI

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
2,5 Su Bardağı sıcak süt
2 Adet orta boy patates
1 Su Bardağı et suyu
1 Adet orta boy soğan
1 ay Bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
750 gr ıspanak

ıspanakları temizledikten sonra bol suda yıkayın. Ardından tuzlu suda haşlayın. Haşlanınca suyunu süzüp ince ince kıyın ve blenderdan geçirerek püre haline getirin. Ayrı bir tencerede patatesleri de küçük parçalar halinde haşlayın ve onları da blenderla ezin. Tencereye sana yağını ekleyin. Yağ ısınınca içine rendelediğiniz soğanlarını koyup kavurun. Soğanlar pembeleşince ıspanak ve patates pürelerini ekleyin. Üzerine sıcak süt ile 1 bardak et suyunu koyun. Ara ara karıştırarak 20-25 dakika kadar pişirin. Çorbayı ocaktan aldıktan sonra rendelenmiş kaşar peynirini ekleyin, 1-2 defa karıştırdıktan sonra servis yapabilirsiniz.
