



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK EZME ÇORBASI

Necip Usta

1 kilo kuzu ispanağı  
1 çorba kaşığı dolusu yağ  
3 adet orta boy soğan, piyaz doğranmış  
2 kahve fincanı un (60 gram)  
12 su bardağı et suyu (2,5 litre)  
1/2 çorba kaşığı tuz  
Az hindistancevizi

- 1) Ispanakları yalnız yapraklarını ayıklayıp, temiz yıkadıktan sonra kaynar suda 5 dakika haşlayıp, süzdürünüz ve iyice sıkınız.
- 2) Sonra bir tencereye yağı koyup orta ateşte eritip soğanı ilâve ediniz. 4-5 dakika karıştırarak kavurunuz.
- 3) Ununu ilâve ederek iyice karıştırdıktan sonra tuzunu, hindistancevi-zini ve et suyunu ilâve ederek orta ateşte 45 dakika zaman zaman karıştırarak kaynatıp pişiriniz.
- 4) Ateşten alıp bir süzgeçten veya püre makinesinden geçirip servis yapınız.