



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI DÜĞÜN ÇORBASI

250 gr kuzu kuşbaşı
250 gr ıspanak
2 çorba kaşığı un
1 çay bardağı sıvıyağ
8 su bardağı et suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Kuşbaşı etin üzerine su konur ve haşlanır. Un ve yağ pembeleşene dek kavrulur. İçine çok ince kıyılmış çiğ ıspanak atılır, 2-3 dakika çevrilir. Sonra et suyu, tuz ve et katılır. Bir taşım pişirilir.