



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU YOĞURTLU İSPANAK ÇORBASI

1 demet ıspanak
1 su bardağı nohut
2 su bardağı süzme yoğurt
1 adet yumurta
2 orba kaşığı un
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
8 su bardağı et suyu

Nohut haşlanır. Tencereye sıvıyağ konur, kıyılmış ıspanak eklenir, bir kaç dakika kavrulur. Başka bir kaptan tuz, yoğurt, yumurta, un, 1 su bardağı et suyu iyice çırpılır. İspanağın üzerine eklenir. Kalan et suyu ve nohutta katılır, bir taşım pişirilir.