



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI FASULYE VE İSPANAK ÇORBASI

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- 1 adet büyük sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- 4 adet doğranmış domates
- 400 gr cannellini fasulyesi, süzölmüş ve durulanmış
- 200 gram dondurulmuş ıspanak

Yağı, yapışmaz büyük bir tencerede ısıtın ve soğanı ilave edin. 5 dakika boyunca hafifçe kızartın veya yumuşayana kadar düzenli olarak karıştırın. Sarımsak, kimyon ekleyin ve karıştırarak birkaç saniye daha pişirin. Domatesleri, cannellini fasulyelerini ve donmuş ıspanakları ekleyin. Üzerine 500 ml su ilave edin ve karıştırın. Düzenli olarak karıştırarak 10 dakika pişirin. Gerekirse az miktarda daha su ekleyin. Son olarak tuz ve karabiber ekleyin.

