



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI İSPANAK ÇORBASI

1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 kabak
1 su bardağı haşlanmış buğday
3 su bardağı tavuk suyu
1 demet ıspanak
4-5 dal taze fesleğen
Tuz
Karabiber
200 ml krema
Üzeri için:
Susam
Fesleğen

Ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Küp doğradığınız kabağı ilave edip kabaklar hafif yumuşayınca kadar sotelemeye devam edin. Haşlanmış buğday ve tavuk suyunu ilave edip kaynatın. Çorba kaynamaya başlayınca ince kıydığınız ıspanak, fesleğen, tuz ve karabiberi ilave edip kısık ateşte pişirin. Tüm sebzeler tamamen yumuşadığında kremayı ilave edin. Bir taşım daha kaynatıp ocaktan alın. Pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blenderdan geçirin. Üzerini ince kıyılmış fesleğen ve susam ile süsleyin ve sıcak servis yapın.

