



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BUĞDAYLI İSPANAK ÇORBASI

1 su bardağı aşurelik buğday  
300 gram ıspanak  
1 adet kalçalı tavuk budu  
2 adet taze sarımsak  
1 adet kırmızıbiber  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı beyaz biber  
1 çay kaşığı tuz  
1 dal ince kıyılmış taze biberiye  
½ çay kaşığı muskat rendesi  
TERBİYESİ İÇİN:  
1 yumurta sarısı  
3 dolu yemek kaşığı yoğurt  
1 yemek kaşığı un  
Yarım limon suyu  
2 çorba kaşığı soğuk su  
ÜZERİ İÇİN:  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 çay kaşığı pul biber  
1 çay kaşığı domates salçası

Aşurelik buğdayı yumuşaması için 1 gece önce 3 su bardağı su ile ıslatın. Ertesi gün süzüp iyice yıkayın ve orta büyüklükte bir tencereye alıp üzerini bir karış geçecek kadar su koyun. Orta ısı ateşte arada bir karıştırarak yumuşayana kadar pişirip süzün, ancak suyunu dökmeyin.

Tavuk budunu 5 su bardağı su ile yumuşayana kadar haşlayın. Haşlanan tavuğu suyun içinden alarak iri parçalar halinde didikleyin.

İspanağı iyice yıkayıp ince ince doğrayın. Tencereye zeytinyağı, küp doğranmış kırmızıbiber ve halka doğranmış taze sarımsakları alıp biraz kavurun. Didiklenmiş tavuk ve ıspanakları da koyarak biraz soteleyin. 4 su bardağı tavuksuyu, 1 su bardağı haşlanmış buğday suyu ve buğdayı ekleyip çorbayı orta ateşte yaklaşık 10 dakika pişmeye bırakın.

Terbiye için geniş bir kasede yoğurt, yumurta sarısı, limon suyu, un ve 2 çorba kaşığı soğuk suyu iyice çırpın. Yoğurdun kesilmemesi için kaynayan çorbanın suyundan 1 kepçe alarak terbiyeye ekleyin. Karışımı azar azar ve sürekli karıştırarak çorbaya ilave edin ve kaynayana kadar karıştırmaya devam edin. Kaynayınca baharatlarını da ekleyip altını kapatın. Çorbanın kesilmemesi için altını kapattıktan sonra en son tuzunu ilave edin.

Tereyağını sos tenceresine koyup eritin. Kırmızıbiber ve salçayı ekleyip kısık ateşte biraz kavurun. Kâselere konan çorbanın üzerine 1 tatlı kaşığı kadar koyup bekletmeden servis yapın.