



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĐDAYLI İSPANAK ÇORBASI

1.5 su bardađı buđday
300 gr. ıspanak
1 adet sođan
1 orba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı nane
1 tatlı kaşığı pul biber
1 kase yođurt
1 adet yumurta

Akřamdan ıslatılmış buğdayları bol suda pişirin. Ispanakları yıkayıp yapraklarını pişen buğdaya ekleyip beş dakika kadar pişirin. Yođurt ve yumurtayı iyice çırpın. Yavař yavaş çorbaya ilave edin. İnce kıyılmış soğanı yağda pembeleştirip üzerine nane ve pul biberi ekleyin, çorbayı bu sosla servis yapın.