



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI İSPANAKLI ÇORBA

- 1,5 su bardağı buğday
- 300 gram ıspanak
- 1 adet soğan
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 kase yoğurt
- 1 adet yumurta

Akşamdan buğdayları ıslatın ve sabah suyunu süzüp tencereye koyun. Üzerine yaklaşık 8 bardak kadar su koyup kaynamaya bırakın. İyice pişmesi için yaklaşık bir saat kadar pişirin. Bu arada ıspanakları yıkayıp yaprak bölümlerini ince ince kıyın. Bu kıyılmış ıspanağı buğdayların içine ekleyip 5 dakika kadar pişirin. Yoğurt ve yumurtayı bir kaptaki iyice çırpın. İçine çorbanın sıcak suyundan ekleyerek yumurtayı ılık hale getirin. Daha sonra içine ilave edin. Karıştırıp 3 dakika daha pişirin. Tereyağında ince kıyılmış soğanı pembeleşinceye kadar kavurun, üzerine nane, kırmızıbiberi koyun. Servis yaparken çorbanın üzerine bu karışımdan bir miktar koyun.



Fotoğraf "banubanu" tarafından gönderildi. 09.11.2015