



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAM ÇORBA

Yarım demet ispanak
1 su bardağı tel şehriye
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
7 su bardağı su

Un ve tereyağı kavrulur. Şehriye ve kıyılmış ispanak eklenir. 5 dakika çevrilir. Tuz ve su eklenir. Bir taşım kaynatılır.
