



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DİYAR ÇORBASI

Yarım demet ıspanak  
1 çorba kaşığı tereyağı  
2 yemek kaşığı un  
1 paket küçük krema  
8 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı tuz

İspanak yıkanır elle kopararak parçalara ayrılır. Tencereye tereyağı konur, eriyince ıspanaklar atılır, bir kaç kez çevrilir. Un ilave edilir. Biraz daha kavurduktan sonra su ve tuz ilave edilir. İspanaklar yumuşayana kadar pişirilir. Blenderden geçirilir. Tekrar ateşe konur, krema katılır, bir tık pişirilir.

---