



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET İSPANAK ÇORBASI

MALZEMELER

1 kg ispanak
200 gr tavuk göğsü
1 soğan
1 fincan sivi yağ
1 fincan pirinç
1 yemek kasığı salça
1 çay kasığı karabiber
2 çay kasığı pulbiber
2 diş sarımsak
5 su bardağı tavuk suyu
1 limon suyu
Tuz

YAPILIŞI

Bir tencereye siviyağ koyup ince kesilmiş soğanı ilave edin. Soğan pembelesince ince kesilmiş tavuk ve ispanakları ekleyin. 5 dakika kavurduktan sonra sarımsak, salça, karabiber ve pulbiberi koyun. 2 dakika karıştırıp pirinç ve tavuk suyunu ekleyin. Pirinç pisinceye kadar kaynattıktan sonra servis yapabilirsiniz.
