



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK ÇEVİRME ÇORBASI

1 küçük demet ıspanak  
1 orba kaşığı tereyağı  
2 orba kaşığı un  
1 adet yumurta  
Yarım limon  
7 su bardaęı su  
1 tatlı kaşığı tuz

İspanaklar yıkanır ve çok ince kıyılır. Tereyağında solana kadar çevrilir. zerine tuz ve su ilave edilir. Dięer yanda un, limon ve yumurta çırpılır. Kaynayan çorbaya eklenir. Bir taşım pişirdikten sonra ateşten alınır.

---