



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI (ANKARA)

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

200 gr. ıspanak yaprağı
2 orba kaşığı un
1 ay bardağı çiğ krema
6 su bardağı su veya et suyu
1 tatlı kaşığı tuz
1 orta boy soğan
2 orba kaşığı sıvı yağı
Üzeri için:
Küp küp doğranarak kızartılmış ktır ekmek (isteğe göre baharat da eklenebilir)

Küçük küçük doğranan soğanlar, sıvı yağ ile tencerede kavrulur. Un ilave edilip çiğ kokusu çıkana kadar karıştırılır. Üzerine 6 su bardağı soğuk et suyu ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra robotta çekilmiş ıspanak ilave edilerek 20 dakika daha kaynatılır. İhtiyaca göre su ve tuz ilave edilir, indirmeye yakın 2 çorba kaşığı krema ilave edilerek ocağın altı kapatılır. Servis yaparken çorbanın üzerine ktır ekmekleri konur. (İsteğe göre baharat da eklenebilir.)

