



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK ÇORBASI (JAMAİKA)

Eyüp Sevinç

6 su bardağı sebze suyu
½ adet kırmızı dolmalık biber
1 su bardağı ıspanak
1 adet küçük boy kereviz
2 adet patates
1 adet soğan
4 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zencefil
1 yemek kaşığı toz şeker
½ çay kaşığı zerdeçal
½ çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı hindistancevizi
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

Büyük bir tencereye zeytinyağını alıp orta dereceli ateşte ısıtın. Yemeklik doğranmış soğan, küp küp doğranmış kereviz ve patates, kıyılmış sarımsak, ince kıyılmış zencefil ve tozşekeri koyup karıştırın. Soğanlar yumuşayana kadar 5 dakika pişirin. Daha sonra tuz, zerdeçal, yenibahar, kırmızıbiber ve Hindistan cevizi rendesi ilave edin. Sebze suyunu da koyup çorbayı kaynatın. Çorba kaynadıktan sonra ince doğranmış kırmızı dolmalık biber ile ince kıyılmış ıspanak yapraklarını ekleyin. 5 dakika daha kaynatın. Çorbayı el mikseri ile karıştırın. Pürüzsüz bir kıvam elde edin. Çorbayı servis kâselerine aktarıp soğumadan servis edin.

