



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

1 demet ıspanak
1 adet soğan
1 ay bardağı pirinç
2 orba kaşığı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
3 diş sarımsak
3 orba kaşığı yoğurt
2 su bardağı su
Tuz
Nane

Tencereye 2 su bardağı suyu alıp kaynatın. Üzerine ince kıyılmış ıspanakları, pirinçleri koyup kısık ateşte pirinçler yumuşayınca kadar pişirin. Yoğurdu ırıp içine dökün ve 2 dakika daha kaynatın. İsterseniz üzerine nane kıyılmış dereotunu ezilmiş sarımsakları ilave ederek servis tabağına aktarın. Karıştırıp sıcak olarak ikram edin. Servis yaparken küçük tabakların içine koyup ikram edin.

