



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ÇORBA

1 adet tavuk göğsü
5 su bardağı su
1/2 kg. ıspanak kökü
3 kaşık tereyağı
3 kaşık un
1.5 su bardağı süt
1/2 tatlı kaşığı tuz, pul biber
1 diş sarımsak
1 çay bardağı üzüm sirkesi

Tavuğu haşlayıp didikleyin. Ispanak köklerini doğrayıp tavuk suyunda haşlayın. Unu, tereyağında kavurup soğuk sütü ilave edin. Bir taşım kaynatın. Sosu ıspanakların üzerine gezdirip tavukları katın. Pul biberi, tereyağında pembeleştirip çorbanın üzerine gezdirin. Dövlmş sarımsak ve sirke ile servis yapın.