



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

1 kg yıkanıp ayıklanmış ıspanak
2 yemek kaşığı margarin
2 adet kuru soęan
1 ay bardaęı un
1/2 kg kilo süt
2 su bardaęı et suyu veya normal su
Tuz
Karabiber

İspanaklar tencereye koyduğumuz ılık su içinde öldrlr, süzülür ve suyu sıkılır. İnce ince kıyılır. Margarin tencereye koyulup, eritilir. İnce kıyılmış soğan eklenip pembeleştirilir. Un eklenip birkaç kez çevrilir. Sonra ıspanaklar koyulup karıştırılır. Yarım kilo süt, tuz, karabiber ve et suyu veya su eklenip 15 dakika kaynatılıp servis yapılır.