



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK ÇORBASI

<https://gurmekibris.com>

500 gram ıspanak
500 gram patates
10 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
3 orba kaşığı tereyağı
Yarım ay kaşığı rendelenmiş muskat
100 gram rendelenmiş kaşar peyniri

İspanakların saplarını ayıklayıp, yıkayın. Patateslerin kabuklarını soyup, 2'ye böldükten sonra ince ince dilimleyin. Büyük bir tencereye 10 bardak suyu ve tuzu aktarıp kaynatın. Kaynayan suya doğranmış patatesleri ilave edip 20 dakika pişirin. Ardından ıspanakları ekleyip 10 dakika daha pişirin (fazla pişirmemeye dikkat edin, çünkü fazla pişerse ıspanaklar parlak yeşil rengini ve besin değerini kaybeder). Sonrasında tenceredeki suyun yarısını ayırıp ıspanak ve patatesleri kalan suyla birlikte blendera aktarın. İçine küçük küçük parçalara ayrılmış tereyağını ekleyip, yumuşak bir püre elde edin. İspanak püresine, ayırdığınız pişme suyunu azar azar katarak istediğiniz kıvamda bir çorba elde edin. Hafifçe ısıttıktan sonra tuz, karabiber ve rendelenmiş muskatı katıp karıştırın. Rendelenmiş kaşar peyniri ile birlikte servis yapın.

