



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

300 gram ıspanak yaprağı

1 adet patates

1 adet küçük boy soğan

3 su bardağı süt

2 su bardağı su

Tuz

Karabiber

Yıkanmış ve süzölmüş ıspanak yaprağı, dörde bölünmüş patates ve soğanı tencereye alın. Süt, su, tuz ve karabiber ekleyip, kaynamaya bırakın. Sebzeler yumuşadıktan sonra tencereyi ocaktan alın ve blenderden geçirin. Tekrar bir taşıın kaynatıp, sıcak olarak servis yapın.

