



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK ÇORBASI

Fatih Belediyesi

250 gr ıspanak
1 adet orta boy soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı tam buğday un
1 yemek kaşığı tereyağı
4 su bardağı su
1 su bardağı süt
Tuz
Karabiber

Ispanakları bol suda yıkayın, süzün ve iri iri doğrayın. Soğanı yemeklik doğrayın. Soğanı orta boy bir tencereye alın ve zeytinyağı ile şeffaflaşınca kadar soteleyin. Ispanakları ekleyin ve sotelemeye devam edin. Suyu ve sütü ekleyerek orta ateşte pişirmeye bırakın. Tavaya tereyağı ve unu alarak kokusu çıkıncaya kadar kavurun. Kavurduğunuz unu çorbaya ekleyin ve çorbayı blenderdan geçirin. 5-6 dakika daha kısık ateşte kaynamaya bıraktığınız çorbayı ocaktan alarak servis yapın.

