



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK ÇORBASI

Yarım kg yıkanıp doğranmış ıspanak
2 orba kaşığı tereyağı
3 orba kaşığı mısır unu
1 adet orta boy doğranmış soğan
1 diş sarmısak
5 su bardaęı sebze suyu
1 ay kaşığı kimyon
Tuz, krema

Yağı bir tencereye alıp soğan ve sarmısağı kavurun.

Pembeleşen soğan ve sarmısağa mısır ununu ekleyerek 2 dakika daha kavurun.

Kaynamış halde olan sebze suyunu yavaş yavaş ekledikten sonra ıspanakları ve kimyonu da karışımaya ilave edin.

Kısık ateşte ıspanaklar iyice ölünceye kadar pişirmeye devam edin.

Pişme işleminden sonra ılınana kadar bekleyin.

ılınan çorbayı blenderden geçirip ağız tadınıza göre krema ile servis edin.

