



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

Malzemeler:

1 lt. tavuk suyu
3 küçük boy patates
1 paket hazır yıkanmış ıspanak
1 küçük paket krema
3-4 orba kaşığı dolusu süzme yoğurt
Zeytinyaęı

Hazırlanışı:

Kabukları soyulmuş ve küp küp doğranmış patatesinizi tavuk suyunda haşlayın. Ispanakları katın, yapraklar diriliğini yitirir yitirmez bir el blenderinin yardımıyla patatesi ve ıspanağı tavuk suyunun içinde ezin, çorba kıvamına getirin. Tuzunu kontrol edin ama renginin karamaması için ateşte çok fazla bırakmayın. Bu arada bir kabın içinde süzme yoğurtla kremayı karıştırın. Servis kaplarına orbanızdan koyun, yoğurt karışımı ile süsleyin ve son olarak üzerine biraz zeytinyağı gezdirin.