



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAK ÇORBASI

4 kişilik  
300 gram dondurulmuş ıspanak  
1 adet patates  
1 adet soğan  
6 su bardağı su

Patatesi ve soğanı iri iri doğrayın. Ispanaklarla beraber bir tencereye koyun. Üzerine suyu ekleyip, patatesler yumuşayana dek haşlayın. Haşlanınca ocaktan alın. Kenarda soğutun. Blendırdan geçirin. Sıcak olarak servis yapın. Arzuya göre yoğurtla birlikte ya da klasik olarak fırında kızartılmış ekme k pleriyle servis yapın.

---