



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

Elif Korkmazel

1 adet soğan
5 su bardağı su
1 orba kaşığı margarin
1 kilo ispanağın sapı
1 kase kırmızı mercimek
1 ay bardağı pirinç
1 adet domates
Yarım limonun suyu
2 diř sarımsak
Nane
Kırmızıbiber
Tuz

Soğanı yemeklik doğrayın. Tencereye alıp suyu ilave edin. Margarini karıştırın. Temizlenmiş ispanak saplarını küçük küçük doğrayın. Mercimek ve rendelenmiş patatesi çorbaya ekleyin. Tuzunu koyup kaynatın. Fokurdamaya başlayınca pirinci ilave edin. Pirinçler pişince ocaktan alın. Limon suyu, dövülmüş sarımsak, kırmızıbiber ve naneyi karıştırıp çorbanın üzerine gezdirin.