



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

1 adet soğan
500 gr. ıspanak
2 orba kaşığı margarin
2 orba kaşığı un
6-7 su bardađı su
1 adet limon suyu
1 adet yumurta
Tuz

Soğanı yemeklik doğrayın. Ispanakları yıkayıp kıyın. Soğan ve ıspanağı margarinde kavurun. Karıştırarak unu ekleyin. Suyunu ilave edip kaynatın. Limon suyu ve yumurtayı tuzla birlikte ayrı bir kaptaki çırpın. Karışıma orbadan birkaç kaşık ilave edip ılıtın. Daha sonra yavaş yavaş çorbaya döküp karıştırın.