



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

1 adet soğan
3 diř sarımsak
1 adet domates
400 gram ıspanak
4 su bardađı su
Nane, tuz, karabiber
1 orba kaşığı tereyağı
4 orba kaşığı pirinç

Soğanı tereyağıyla 5 dakika kavuruyoruz. Sarımsakları, rendelenmiş domatesi ve irice doğranmiş ıspanakları, pirinci ve suyu koyup yemeği pişiriyoruz. orba piştikten sonra istenirse limon suyu ile servis edebilirsiniz.