



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

1 kg ıspanak
2 adet soğan
1 ay bardağı un
2 orba kaşığı margarin
Yarım kg süt
2 su bardağı et suyu

Temizleyip doğradığınız ıspanakları tencereye koyun. Biraz su ekleyip ıspanakları öldürün sonra süzüp suyunu sıkın. Margarini eritip ince kıydığınız soğanları ekleyip pembeleştirin. Unu da ekleyip karıştırın. Sonra ıspanakları koyup karıştırın. Yarım kilo süt, tuz, karabiber ve et suyu veya su ekleyip 15 dakika kaynatıp servis yapın.