



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

300 gr. ıspanak
2 orba kaşığı kıyma
1 adet sođan
1 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı un
5 su bardağı sıcak su

Kıymayı tereyağında kavurun. Sođan ve ıspanak yapraklarını ince kıyıp kıymaya ekleyin ve ıspanaklar ölene dek kavurmaya devam edin. zerine unu ekleyip karıştırın. Sıcak suyu ilave ederek 20 dakika kadar pişmeye bırakın.