



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇORBASI

500 gram ıspanak
1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
Yarım su bardağı sıvıyağ
1 su bardağı haşlanmış nohut
Yarım çay bardağı pirinç
1 çay bardağı tane sumak
5 su bardağı su + 1 su bardağı ılık su
Tuz, pulbiber

İspanağı yıkayıp, süzölmeye bırakın. İyice süzöldükten sonra iri parçalar halinde doğrayın. Yemeklik doğranmış soğan ve salçayı sıvıyağda kavurun. İspanak, tuz ve pulbiber ilave edin. Nohut ve birkaç kez yıkadığınız pirinç ile suyu ekleyin. Tane sumağı ılık suyun içinde 15 dakika bekletin ve süzün. Süzdüğünüz suyu üzerine katın ve kısık ateşte pirinç ile ıspanak yumuşayana kadar pişmeye bırakın.