



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK ÇORBASI

1 demet ıspanak
1 orba kaşığı tereyağı
1 adet kuru soęan
1 demet nane
1 demet maydanoz
1 adet havuç
2 adet patates
8 bardak su
Tuz, karabiber, nane
1 limon suyu
3 diř sarımsak

Bir tencerede erittiğiniz yağda kıyılmış ıspanakları, küp doğranmış havucu, patatesi, sarımsakları, soğanı 5 dakika kadar kavurun. zerine suyu ekleyip kaynamaya bırakın. Kaynayınca irice doğranmış nane ve maydanozu da ekleyip 20 dakika kadar pişirin. Servis yapmadan önce robotta çekip pre haline getirin. İstenirse 3 orba kaşığı çiğ krema da çorbanın üzerine dökün. zerine limon suyu ilave edip karıştırın. Sıcak olarak servis yapın.