



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İŞTE İSPANAK KÖKÜ ÇORBASI

1/2 kg ispanağın kök kısımları
1 adet küçük boy soğan
2 çorba kaşığı zeytinyağı
5 su bardağı sıcak su
Terbiyesi için:
1 çorba kaşığı un,
1 adet yumurta sarısı
2 çorba kaşığı yoğurt,
1 diş sarımsak
Üzeri için:
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı pulbiber
3-4 adet kıyılmış ispanak sapı

İspanak köklerinin çamurları iyice temizlenene dek akan suyun altında yıkayıp, süzgece alın. Daha sonra doğrayın ve kapaklı bir kaba koyun. Soğanı küçük küp şeklinde doğrayıp, pembeleşene dek zeytinyağında soteleyin. İspanak köklerini ilave edip, bir-iki çevirin. Sıcak su ekleyip, tencerenin kapağı kapalı olarak 10-15 dakika pişmeye bırakın. Terbiye için un, yumurta sarısı, yoğurt ve dövülmüş sarımsağı bir kaptan çırpın. Çorbanın suyundan 1 çorba kepçesi alıp unlu karışıma ilave edin ve iyice çırpın. Daha sonra sürekli karıştırarak yeniden ocaktaki çorbaya dökün. Ağır ateşte sürekli karıştırarak 5 dakika pişirin. Tuzunu ayarlayıp ocaktan alın. Ayrı bir yerde tereyağını eritin. Pulbiber ekleyip bir-iki çevirdikten sonra ocaktan alın. Çorbanın üzerine gezdirip, ispanak sapı serpiştirerek servis yapın.

