



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK PÜRELİ TAVUK ÇORBASI

2 adet tavuk budu
Yarım demet ıspanak
1 ay bardağı süt
2 orba kaşığı un
1 orba kaşığı tereyağı
8 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk budlarının üzerine su eklenir, kemiğinden ayrılana kadar haşlanır. Ispanaklar buharda pişirilir. Üzerine tereyağı, süt, un eklenir, blenderle püre olana kadar çekilir. Tavuk parçaları iyice didiklenir. Tavuk suyuna ıspanak püresi, tavuk parçaları ve tuz eklenir. Karıştırarak bir taşım pişirilir.