



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK RUHU ÇORBASI

- 1 demet ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 2 çorba kaşığı un
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 6 su bardağı su
- 1 adet tavuk suyu tablet
- 1 tatlı kaşığı tuz

Soğan kıyılır, ıspanak kabaca doğranır. Tencereye tereyağı konur, orta ateşte eriyince soğan ve tuz atılır. Bir kaç dakika sonra ıspanak atılır. Yumuşayana kadar kavrulur. Sonra un ilave edilir. Bir kaç tur çevirdikten sonra su ilave edilir. Karıştırarak bir tık kaynayınca blenderden geçirilir. Tekrar ateşe yerleştirilir. Tavuk suyu tablet atılır. Bir taşım daha kaynatılır. Sıcak olarak servis yapılır.