



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI İSPANAK ÇORBASI

Eyüp Sevinç

250 gram taze ispanak
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
1 çay bardağı file badem
2 yemek kaşığı un
Tuz
1 yemek kaşığı tereyağı
1 adet tavuk kemiği
½ adet havuç
Bir tutam kereviz yaprağı
2 litre su

Tavuk kemiğini, ufak şekilde doğradığınız kereviz yaprakları ve ufak halkalar şeklinde doğranmış havucu bir tencerede, içine tuz koyduğunuz 2 litre su içinde kaynatın. Soğanları soyduktan sonra jülyen, sarımsakları küp şeklinde doğrayın. Sırasıyla sarımsak ve soğan olmak üzere kızgın yağda pembeleşinceye dek soteleyin. Ispanağı ve bademleri, sarımsak ve soğan karışımına katın, birlikte soteleyin. Un katıp karıştırın sonra tavuk suyunu ilave edip kaynatın. Bir el blenderi ile çorbayı çekin ve servis edin.



© lezzetler.com tarif no:120812 • adı:Buğdaylı Ispanak Çorbası • gönderen:abi • indirme tarihi:14.04.2025 - 03:07