



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MANTI ÇORBASI

3 yemek kaşığı sıvıyağ
300 gr mantı
250 gr ıspanak Kökü
1 adet havuç
1 çay bardağı haşlanmış nohut
1 yemek kaşığı salça
1 adet orta boy soğan
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

Soğanı ve havucu ince ince doğrayın. Biraz yağda hafifçe sarartın. Salçasını katın eritin. Suyunu ekleyip kaynayana kadar bekleyin. Kaynayan suya küçük doğranmış ıspanak saplarını ilave edin. Ispanak sapları pişmeye yakın mantıyı atın. Eğer ıspanak yaprağı kullanacaksanız, mantıyla beraber atın. Tuz ve karabiberini atın. Manti pişince ocağın altını kapatın.

