



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI TOYGA ÇORBASI

300 gr ıspanak
6 orba kaşığı yoğurt
1 ay bardaęı pirinç
1 adet yumurta sarısı
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı margarin
2 yemek kaşığı taze krema

Pirinçler biraz su ile iyice pişirilir. Diğer tarafta yoğurt,un, yumurta 6 bardak kadar su ile karıştırılarak ateşin üzerinde kaynatılır. İçine yıkanıp ince doğrnmış ıspanaklar ilave edilir. En son margarinde ilave edilerek ıspanaklar pişinceye kadar kaynatmaya devam edilir, ben ateşten almadan iki kaşık kremayı çatalla biraz ıptım ve çorba suyundan aldığım su ile ısıtarak tencereye ilave ettim. Tadı süper oldu.