



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAKLI UN ÇORBASI

- 1 demet ıspanak
- 3 orba kaşığı un
- 2 orba kaşığı tereyağı
- 2 su bardađı süt
- 5 su bardađı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

İspanağın sap kısımları ayrılır, sadece yaprakları ince doğranır. Un ve tereyağı kavrulur. zerine soğuk et suyu, tuz eklenir. Kaynama noktasına gelince ıspanaklar atılır. İspanaklar solmaya başlanca sıcak süt eklenir. Bir taşım daha kaynatılır ve ateşten alınır.

---