



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ÜSKÜP ÇORBASI

[Sahrap Soysal](#)

- 300 gr ıspanak yaprağı
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 2 tepeleme yemek kaşığı un
- 4 yemek kaşığı sıvıyağ
- 3 su bardağı süt
- 4 su bardağı sıcak et ya da tavuk suyu (hazır et ya da tavuk bulyon da kullanabilirsiniz)
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı pulbiber
- 1 çay kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı kuru fesleğen

İspanakların sadece yapraklarını kesip alın ve akan suyun altında iyice yıkadıktan sonra süzüp incecik doğrayın. Sarımsak, ıspanak yaprakları ve sıvıyağı orta boy bir tencereye koyup orta ısı ateşte, tahta bir kaşıkla sık sık karıştırarak 2-3 dakika kadar kavurun. Kavrulan ıspanak sulanacaktır.

Üzerine hemen unu serpiştirip kavurmaya devam edin. Un ıspanağın suyunu alacaktır. Yaklaşık 1-2 dakika sonra unun kokusu çıkmış ve ıspanak suyunu çekmiş olacaktır. (Dibinin tutmamasına dikkat edin.) Sütü sürekli karıştırarak hemen tencereye aktarın. karıştırmaya hiç ara vermeden et ya da tavuk suyunu da hemen ilave edip karıştırın. Çorbayı, orta ısı ateşte, sık sık karıştırarak kaynayınca kadar pişirin.

Tuz ve karabiberi de serpiştirip karıştırmaya devam ederek 5 dakika daha kaynatın ve ocaktan alın. Kırmızı pulbiber, nane ve fesleğen serpip sıcak sıcak servise sunun. (Çorbayı el blenderi yardımıyla çekip püre haline getirerek de servise sunabilirsiniz)

Not: Bu çorba hastalar ve çocuklar için çok yararlıdır.