



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YARMA ÇORBASI

1 su bardağı aşırelik yarma
Yarım demet ıspanak
1 adet soğan
1 orba kaşığı salça
1 orba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
8 su bardağı su

Yarma akşamdan ıslatılır, ertesı gün şeklini kaybedene kadar haşlanır. Soğan ince kıyılır, tereyağında pembeleştirilir. zerine salça atılır, bir kaç dakika sonra doğranmış ıspanak eklenir ve 5 dakika kavrulur. Yarma, tuz ve sıcak su ilave edilir. Sürekli karıştırarak bir taşım pişirilir.