



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSVEÇ USULÜ İSPANAK ÇORBASI

<http://www.hurriyet.com.tr>

700 gram ıspanak
1 adet orta boy patates
1 adet küçük havuç
1 adet sebze bulyon
2 çorba kaşığı kinoa tozu
Yarım mor lahana
4 adet mandalina suyu
Tuz
Karabiber
1 bardak su

Patates ve havucu yumuşayana kadar haşlayın. Temizleyin ve kenara ayırın. Diğer tüm malzemeleri blendera yerleştirin ve yüksek hızda tamamen pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar çalıştırın. Patates ve havucu suyla birlikte ekleyin ve orta ateşte 4-5 dakika kaynamaya bırakın. İnce dilimlenmiş mor lahana ve renkli karabiber ile süsleyin. Mandalina ile servis edin.

