



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇANAĐINDA İSPANAK ÇORBASI

- 1 kilo ıspanak
- 1 adet soĐan
- 2 orba kaşığı un
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 5 su bardaĐı su
- 1 su bardaĐı süt ya da çiĐ krema
- 1 tatlı kaşığı muskat rendesi
- 1 orba kaşığı zeytinyağı

Tencereye doĐranmıŐ soğanı, suyu, tereyağını koyup kapağı kapalı olarak 5 dakika piŐirin. İçine ince doĐranmıŐ ıspanak yapraklarını, suyunu ilave edip 20 dakika kadar piŐirip robottan geçirin. Malzemelerin iyice ezilmesi gerekiyor. Daha sonra içine baharatları, unu, sütü ekleyip, 5 dakika daha kaynatıp, oyulmuŐ minik bal kabaklarının içine doldurun. Sıcak olarak servis yapın.