



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTILI İSPANAK ÇORBASI

Yarım demet İspanak  
2 çorba kaşığı kıyma  
Yarım su bardağı hazır mantı  
1 soğan  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 çorba kaşığı un  
5 su bardağı su

Derince bir tencerenin içinde kıymayı 5 dakika kavurun. Üzerine soğanı ve doğranmış İspanakları ekleyip karıştırmaya devam edin. Üzerine unu serpip suyunu verin, mantıyı ilave edin. 20 dakika kadar pişmeye bırakın ve ocaktan alıp sıcak sıcak servis tabağına aktarın.