



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEDENİ ÇORBA

Yarım demet ıspanak
3 orba kaşığı un
1 orba kaşığı tereyağı
1 küçük kutu krema
8 su bardaęı tavuk suyu
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Tencereye tereyağı ve un atılır, bir kaç dakika kavrulur. Sonra doğranmış ıspanaklar atılır. şöyle bir karıştırılır, kapak kapatılır. Kısık ateşte 10 dakika kadar pişirilir. zerine tavuk suyu, tuz ve karabiber eklenir. Ara sıra karıştırarak bir tık kaynatılır. Daha sonra rondodan geçirilir. Krema eklenir, tekrar ocağa konur, karıştırarak bir taşım daha pişirilir.