



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYANELİ İSPANAK ÇORBASI

250 gr. ayıklanmış yıkanmış ispanak
1 adet orta boy soğan
1 diş sarımsak
4 su bardağı su
1 su bardağı et suyu
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Terbiyesi için:
5 yemek kaşığı yoğurt
1 adet yumurta sarısı
2 yemek kaşığı tepelene un
Servisi için:
Zeytinyağı
Kırmızı pul biber
Kuru nane
İsteğe göre haşlanmış nohut

Soğanı yemeklik doğrayın. Yıkayıp ayıklanmış ispanakları doğrayın. Zeytinyağını tencereye alın, soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Ispanakları ilave ederek 2 dakika daha kavurun. Nohutları ilave edin, 4 su bardağı su ve 1 su bardağı et suyunu ekleyerek orta ateşte kaynatın. Terbiyesi için yoğurt, yumurta ve unu geniş bir kase içinde çırpın. Kaynayan çorbadan 1-2 kepçe alıp terbiyeye ilave edin ve çırpmaya devam edin. Ilınan terbiyeyi çorbaya ekleyin ve karıştırın. Tuzunu eklediğiniz çorbayı 1 taşım daha kaynatın. İsteğe göre yağda nohut, kırmızı biber, kuru nane ve zeytinyağı kızdırıp çorbanın üstüne dökerek servis yapın.

