



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OVA ÇORBASI

Yarım demet ıspanak
2 orba kaşığı un
1 orba kaşığı tereyağı
1 ay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı tuz
6 su bardađı su

ıspanak yıkanır, robottan geçirilir. Un ve tereyağı bir kaç dakika kavrulur. ıspanak, karabiber ve tuz eklenir, kısa süre daha kavurduktan sonra su eklenir. Karıştırarak bir taşım pişirilir.
