



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEVİMLİ VE VİTAMİNLİ İSPANAK ÇORBASI

SuperFresh Ispanak yarım paket
SuperFresh Soğan 1 yemek kaşığı
Tereyağı 1 tatlı kaşığı
Havuç 1 adet
Kereviz Sapı 1 adet
Un 1 yemek kaşığı
Maydanoz Yarım Demet
Patates 1 adet

SuperFresh Ispanak'ı, SuperFresh Soğan'ı, soyup doğradığınız patatesi, havucu ve kerevizi tencerenin içine koyup üzerini 2 parmak geçecek kadar su ekleyerek haşlayın.

Haşlanan sebzeleri blender'dan geçirin.

Çorbanın terbiyesi için; küçük bir tavada tereyağını eritin, un ekleyerek kavurun.

Hazırladığınız terbiyeyi, haşlanan sebzelere ilave edin.

Terbiyeyi ekledikten sonra karıştırarak kaynar su ekleyin.

Son olarak 1 taşım daha kaynatın.

Hazırlamış olduğunuz çorbaya; krema, domates ve maydanoz ile eğlenceli bir sunum hazırlayın.

