



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SULTAN ÇORBASI

20 Gr Sana Klasik
6 Su Bardađı su
Yeterince karabiber
Yeterince tuz
500 gr ıspanak
1 Adet havuç
1 Yemek Kaşığı un

Havuçları yıkayıp kabuğunu kazıyın ve iri rendeleyin. Ispanağı haşlayın ve suyunu süzün. Yağı eritin. Unu ilave edip çok sarartmadan kavurun. Rendelenmiř havuç ve suyu ilave edip karıştırın. Su kaynamaya başlayınca haşlanmış ıspanakları ekleyin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Bir taşım daha kaynatıp ocaktan alın. Servis yapın.