



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ İSPANAK ÇORBASI

2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 litre su
1 çay bardağı süt
1 diş sarımsak
1 adet soğan
1 adet patates
1 tutam kimyon
500 gram ıspanak

Soğanları yemeklik doğrayıp tencereye alın.

Zeytinyağı ekleyin ve soğanlar pembeleşene kadar kavurun.

Sarımsakları da incecik doğrayın ve tencereye ilave edin.

Sarımsaklar yumuşayana kadar kavurma işlemine devam edin.

İspanakları güzelce temizleyip, tencereye alın.

Kısık ateşte ıspanaklar küçülene kadar, tencerenin kapağını kapatıp pişirin.

Pişen ıspanakların üzerine patatesleri küp küp doğrayın.

Sırasıyla sütü, suyu ve baharatları ekleyip 15 dakika sebzeler yumuşayana kadar pişirin.

Eğer bu aşamada patates kullanmak istemezseniz, soğanları kavururken bir yemek kaşığı un kullanabilirsiniz, böylece çorbanız yine kıvamını alır.

Çorbayı blender'dan geçirip hemen servis edebilirsiniz.

