



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ İSPANAK ÇORBASI (+12 AY)

<https://evolvia.com.tr>

1 kase ıspanak
1 adet havuç
1 yemek kaşığı tereyağ
1 su bardağı süt
3 su bardağı su
Tuz

Unu tereyağında kavurun.

Küçük küçük doğradığınız ıspanakları ve havucu ekleyip karıştırın.

Su ekleyip kaynayana kadar karıştırın ardından sütü yavaş yavaş ekleyip kaynayana kadar karıştırın.

Biraz tuz ekleyin, ardından kısık ateşte sebzeler yumuşayınca kadar pişirin.

Blenderdan geçirin.

