



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SÜTLÜ İSPANAK ÇORBASI

Yarım kg. ıspanak  
1 orba kaşığı margarin  
1 adet sođan  
1 su bardađı süt  
2 su bardađı su  
Tuz

İspanakları temizleyip, yıkayın. Küçük küçük doğrayın. Tencereye margarini alın. Eriyince küçük doğranmış soğanı kavurun. İspanağı ilave edin. Üzerine tuz serpin. Kapağı kapayıp, 2-3 dakika pişirin. Sütü ve suyu ilave edin. Kaynama noktasına gelince tencereyi ocaktan alıp, tuzunu ilave ederek servis yapın.

---