



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜTLÜ İSPANAK ÇORBASI

1 kg ıspanak
2 yemek kaşığı margarin
2 adet kuru soğan
1 çay bardağı un
Yarım kilo süt
2 su bardağı su

İspanaklar tencereye koyduğumuz ılık su içinde öldürölür, süzölür ve suyu sıkılır. İnce ince kıyılır. Margarin tencereye koyulup, eritilir. İnce kıyılmış soğan eklenip pembeleştirilir. Un eklenip birkaç kez çevrilir. Sonra ıspanaklar koyulup karıştırılır. Yarım kilo süt, tuz, karabiber ve et suyu veya su eklenip 15 dakika kaynatılıp servis yapılır.