



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU İSPANAKLI ÇORBA

1 adet tavuk göğsü
5 su bardağı su
1/2 kg ıspanak kökü
3 çorba kaşığı tereyağı
3 çorba kaşığı un
1.5 su bardağı süt
1/2 tatlı kaşığı tuz
Pul biber
1 diş sarımsak
1 çay bardağı üzüm sirkesi

Tavukları haşlayıp didikleyin. Ispanak köklerini doğrayın ve tavukları haşladığınız suda haşlayın. Unu iki çorba kaşığı tereyağında kavurun, sütü ilave edin. Bir taşım kaynatın. Sosu ıspanakların üzerine gezdirin, tavukları katın. Pul biberi, tereyağında pembeleştirip üzerine gezdirin. Dövmüş sarımsak ve sirke ile servis yapın.