



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ İSPANAK ÇORBASI

Yarım demet ıspanak
1 orta boy kuru soğan
1 adet havuç
1 kahve fincanı sıvı yağ
3 diş sarımsak
Tuz
Terbiyesi için:
1 yumurta sarısı
2 dolu yemek kaşığı un
3 dolu yemek kaşığı yoğurt

Bir tencereye sıvı yağ konur, üzerine ince doğranmış soğan ve havuç konarak yumuşayınca kadar kavrulur. Üzerine kıyılmış ıspanak eklenerek bir süre kavrulur. Onun da üzerine yeterince su konarak kaynamaya bırakılır. Ayrı bir kapta, yumurta sarısı, un ve yoğurt alınarak iyice çırpılır. Üzerine kaynar çorbadan bir kaç kaşık eklenerek karıştırılır ve terbiye çorba tenceresine eklenir. Devamlı karıştırılarak kaynatılır. En son tuzla ezilmiş sarımsak eklenir. Bir süre daha kaynatılarak sıcak servis edilir.

