



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ İSPANAK ÇORBASI

250 gr. ayıklanmış yıkanmış ıspanak

1 adet orta boy soğan

1 diş sarımsak

4 su bardağı su

1 su bardağı et suyu

2-3 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz

Terbiyesi için:

5 yemek kaşığı yoğurt

1 adet yumurta sarısı

2 yemek kaşığı tepelene un

Servisi için:

Zeytinyağı

Kırmızı pul biber

Kuru nane

İsteğe göre haşlanmış nohut

Soğanı yemeklik doğrayın. Yıkayıp ayıklanmış ıspanakları doğrayın. Zeytinyağını tencereye alın, soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. ıspanakları ilave ederek 2 dakika daha kavurun. Nohutları ilave edin, 4 su bardağı su ve 1 su bardağı et suyunu ekleyerek orta ateşte kaynatın. Terbiyesi için yoğurt, yumurta ve unu geniş bir kase içinde çırpın. Kaynayan çorbadan 1-2 kepçe alıp terbiyeye ilave edin ve çırpmaya devam edin. Ilınan terbiyeyi çorbaya ekleyin ve karıştırın. Tuzunu eklediğiniz çorbayı 1 taşım daha kaynatın. İsteğe göre yağda nohut, kırmızı biber, kuru nane ve zeytinyağı kızdırıp çorbanın üstüne dökerek servis yapın.

