



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ İSPANAK ÇORBASI

- 1 büyük demet ıspanak (250g)
- 1 havuç
- 1 soğan
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 5 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Terbiyesi için:
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 yumurta sarısı
- 2 normal yemek kaşığı un
- Üzerine:
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı pul biber

İspanakları iyice yıkayıp ince küp şeklinde doğrayın.
Havucu soyup rendeleyin.
Soğanları ince küp doğrayıp zeytin yağ ile tencerede kavurun.
Rengi dönünce havuçları ekleyip bir tur daha kavurun.
En son ıspanakları ilave edin ve küçülüp rengi dönene kadar soteleyin.
Suyunu ve tuzunu ekleyin kaynayıncaya orta ateşte 20 dakika kadar pişirin.
O sırada terbiyesi için ayrı bir kaptaki malzemeleri karıştırın.
Pişen çorbadan 1-2 kepçe alıp terbiyeye ekleyin ve ılındırın.
Hepsini çorbaya çırparak ekleyip bir taşım kaynatıp kenara alın.
Tavada tereyağı eritip baharatları ekleyin ve çorbaya karıştırın.

