



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ İSPANAK ÇORBASI

200 gr. ıspanak (yapraklı kısımları)

1 orta boy soğan

1 orta boy havuç

4/5 çorba kaşığı sıvı yağ

yeterince et suyu veya su

tuz

karabiber

1/2 demet maydanoz

Terbiyesi için:

1 yumurta

2 orba kaşığı un

4 orba kaşığı yoğurt

İspanak yapraklarını yıkayıp süzgece alarak suyunu süzelim ve ince şeritler halinde doğrayalım. Tencereye sıvı yağı alalım. Küp doğranmış soğanı ekleyerek pembeleşene dek kavuralım. Rendelenmiş havucu ve ıspanakları ekleyip 2-3 dk. daha kavuralım. Suyu ekleyip sebzeler diriliklerini kaybedene dek pişirelim. Yumurta sarısını, unu, 1 kepçe çorba suyunu bir kaptan çırpalım. Yoęurdu ekleyelim, terbiyeyi azar azar ve karıştırarak çorbaya ilave ederek bir taşım daha kaynatıp ateşten alalım. Çorbayı ateşten almadan 5 dk. önce tuzunu ayarlayalım. Üzerine karabiber serperek servis yapalım.

[ML® Terbiyeli İspanak orbası \(görsel\)](#)



Fotoęraf "göl" tarafından gönderildi. 04.03.2024