



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK ÇORBASI

1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan
1 adet havuç
Yarım kilo ıspanak
3 yemek kaşığı kırmızı mercimek
1 kase maydanoz
Birer çay kaşığı zerdeçal, karabiber, zencefil, pul biber, tuz
5-6 su bardağı kaynar su

Öncelikle soğan ve havucu rendeleyin.

Tavaya aldığınız zeytinyağında soğan ve havucu soteleyip üzerine doğranmış ıspanakları ekleyip karıştırın.

Daha sonra üzerine mercimek, maydanoz, baharatlar ve suyu ekleyip kaynamaya bırakın.

Yaklaşık 15 dakika sonra blendırdan geçirip tüketebilirsiniz.

