



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

TERBİYELİ İSPANAK ÇORBASI



1 demet ispanak (yaklaşık yarım kilo)
1 adet kuru soğan
Yarım su bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
8 su bardağı et suyu
1 çay kaşığı karabiber
Terbiye için;
1 adet yumurta
1 adet limon
2 çorba kaşığı un

- # Soğan ince kıyılır ve yağda pembeleştirilir.
- # Üzerine ince doğranmış ispanak ve tuz eklenir, kapak kapatılır. 10-15 dakika ispanak solana kadar pişirilir.
- # Daha sonra 2 su bardağı kadar et suyu katılır. Blenderle tamamen şeklini kaybedene kadar çekilir.
- # Kalan et suyu ve karabiber ilave edilir. Kaynama noktasına gelene kadar pişirilir.
- # Diğer yanda terbiye malzemesi çırpılır. Kaynayan çorbadan bir kaç kaşık eklenerek ılıtılır.
- # Çorbanın üzerine incecik akıtılır, bir taraftan da karıştırılır.
- # Bir taşım daha pişirdikten sonra ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Terbiyeli ispanak çorbasına 1 su bardağı kadar süt ilave edilebilir.