



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Sopa de espinacas

Ispanak Çorbası



1 manojo de espinacas  
1 cebolla mediana  
7 cucharadas de aceite de girasol  
1/2 vaso de harina  
3 vaso de leche  
6 vaso de mezcla de agua y caldo  
1 cucharadita de pimienta negro  
2 cucharadita de sal  
1 vaso de queso rallado kasar

- # Lavar la espinaca. Picar finamente sus tallos y cortar las hojas densamente. Dice la cebolla finamente.
- # Ponga la espinaca picada y cebolla en una olla y agregue el aceite de girasol y mezcla.
- # Cubra la tapa de la olla. Cocine la mezcla durante 25 minutos sin el descubrimiento de la tapa más de calor muy bajo. (Debido a la baja el calor, la espinaca no se enciende a cocido y el color no cambia.)
- # Al final del tiempo de cocción, retire la olla de la estufa. No cubra la tapa de la olla durante unos 10 -15 minutos más.
- # Cuando el vapor de la mezcla lluevas, descubrir la tapa. Mezcla a su vez, en puré.
- # Ponga el puré en un la olla, añadir la leche y la harina en ella. Mezclar bien antes de poner sobre la estufa, para evitar que la mezcla se convierta en pelotas durante el cocinero.
- # Coloque la olla a fuego medio, agregue el agua y el caldo en ella, seguir revolviendo en ese momento.
- # Cuando la sopa alcanza a la temperatura de ebullición, a su vez el calor a la baja. Añadir negro pimienta y la sal en la sopa. Hervir durante 5 minutos más, luego de sacarlo de la estufa.
- # Introducir la sopa de espinacas en los tazones, y espolvorear el queso rallado kasar todo. Servir caliente.

**Nota:** La leche no debe ser añadido en caliente puré de espinacas. El puré debe ser caliente.