



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'in Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ISPANAK ÇORBASI



- 1 Demet ıspanak
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 7 Çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1,5 Çay bardağı un
- 3 Su bardağı süt
- 6 Su bardağı su, et suyu karışımı
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Su bardağı rende kaşar

- # Ispanaklar yıkanır. Sapları ince, yaprakları iri doğranır. Soğanlar ince kıyılır.
- # Doğranan ıspanak ve soğan bir tencereye konur, üzerine ayçiçek yağı eklenir, karıştırılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, ateş çok kısık ayarlayken 25 dakika kapağı hiç açılmadan pişirilir. (Ocak kısık olduğu için ıspanaklar tam pişmeyecek, rengi değişmeyecektir.)
- # Süre sonunda tencere ateşten alınır, kapağı 10 – 15 dakika daha açılmaz.
- # Ispanakların buharı çökünce kapağı açılır, robottan geçirilerek püre haline getirilir.
- # Çorbanın pişeceği tencereye ıspanak püresi konur, üzerine süt ve un eklenir, ocağa komadan önce unun topak olmaması için iyice karıştırılır.
- # Tencere orta ayarlı ocağa konur, karıştırarak su ve etsuyu eklenir.
- # Çorba kaynamaya başlayınca kısık ateşe alınır, tuz ve karabiber eklenir. 5 dakika daha kaynatılır ocaktan alınır.
- # Ispanak çorbası, sıcak olarak kaselere konur, üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpilerek servis yapılır.

Not: Süt, sıcak ıspanak püresinin üzerine katılmamalıdır, aksi halde kesilir.