



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KABAK ÇORBASI

Malzemeler:

1 kabak

1 domates

Yarım bardak şehriye

1 kařık niřasta

Yarım bardak süt

Tuz ve baharat

1 lt. su

Yapılışı:

nce kabak soyulur ve kk kk doğranır. Tencereye 2 yemek kaşığı sıvıyağ konur ve kabaklar eklenerek karıştırılır. Bu arada domates soyulup kp kp doğranır ve kabaklara eklenir. Birlikte sotelenir. Ardından şehriyesi eklenir. Tuzu ve baharatları da eklendikten sonra 1 lt. su konur ve pişmeye bırakılır. Piřmeye yakın bir yemek kaşığı nişasta suyun içinde eritilir ve kaynayan çorbaya eklenir koyulaşıncaya kadar pişirilir. Sıcak servis yapılır.