



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK ÇORBASI

- 1 Orta boy soğan
- 1 orta Boy Domates
- 1 Küçük Boy Patates
- 1 Büyük Kabak
- 2 Diş sarımsak
- 1 Çay kaşığı pul biber
- 1 Çay kaşığı Kuru nane
- 1 Yemek kaşığı zeytinyağı

Sebzeler irice doğranırtencereya yağ konur üzerine önce soğan domates patates kabak ve sarımsak konup 1 dakika kadar sotelenir. Üzerine kaynar su eklenip pişmeye bırakılır. Piştikten sonra blender ile çekilip kıvamı alana dek su eklenir bir taşım kaynadıktan sonra ocaktan alınıp baharatlar eklenir. Çorba hazır ister sıcak ister soğuk çok hafif aynı zamanda çok lezzetli.