



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

AVOKADOLU KABAK ÇORBASI

4 kabak
1 avokado
4 yemek kaşığı buğday unu
Zeytinyaęı
1 kutu konserve mısır
1 su bardaęı süt
Tuz

Unu yağ ile kavuruyoruz. Kabakları rendeleyip soteliyoruz. Avokadoyu dilimleyip ekliyoruz. Üzerine tuzu ve suyu ekleyip 10 dakika kaynatıyoruz. Mısır ve süt ilave edip blenderdan çekiyoruz. Kıvamını bulana kadar pişiriyoruz.
