



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇORBASI

www.miele.com.tr

1 Soğan, doğranmış
1 yemek kaşığı Zeytinyağı
500 gr. Kabak, küp küp doğranmış
125 ml Süt
375 ml Sebze veya tavuk suyu
Tuz
Karabiber, beyaz
1 ay kaşığı Şeker
10 gr. Tereyağ
1 yemek kaşığı Crème fraîche
6 yemek kaşığı Krema
1 yemek kaşığı Kabak çekirdeğı, ufalanmış

Soğan ve zeytinyağını bir kaba koyun ve üstü kapalı 850 Watt gücünde yaklaşık 4 dakika pişirin.
Kabak, süt, et suyu ve baharat ilave edin. Üstü kapalı olarak 850 Watt gücünde yakl. 6 dakika pişirin ve sonra 450 Watt gücünde yakl. 12 dakika daha pişirin.
Çorbayı püre haline getirin, tereyağı ve Creme fraiche ilave edin.
Çorbayı 6 tabağına dağıtın. Her porsiyona 1 yemek kaşığı krema ve dövülmüş kabak çekirdeğı dağıtın.