



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇORBASI

3 adet orta boy kabak
1 adet orta boy patates
1 adet orta boy soğan
1 adet orta boy havuç
1 litre sıcak su (et suyu da kullanılabilir)
Zeytinyağı
Tuz
İstenilen baharatlar

Tüm sebzelerin kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın. Zeytinyağını tencereye alın, sebzeleri ekleyerek 4-5 dakika orta ateşte kavurun. Üzerine suyu ekleyerek sebzeler tamamen yumuşayana kadar orta ateşte pişirmeye devam edin. (Eksilirse üzerine su ekleyebilirsiniz.) Yumuşayan sebzeleri tenceredeyken pürüzsüz bir kıvam yakalayınca kadar blenderdan geçirin. Tuz ve baharatlarla tatlandırarak sıcak servis yapın.

