



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇORBASI

Malzemeler:

4 adet kabak

2-3 kařık un

Yeteri kadar sıvı yağ

Yeteri kadar tavuk suyu veya su

1 su bardađı yođurt

1 ay kaşığı tatlı kırmızı toz biber

1 diř sarımsak

Az miktarda margarin

Hazırlanışı:

Kabakları iyice yıkayın. Dışını hafif kazıyın ve rendenin iri tarafıyla rendeleyin. Tencereye 2-3 kaşık un koyun. Sıvı yağ ile kavurun. Unu kavurduktan sonra yeteri kadar tavuk suyu veya su ilave ederek kabakları ilave edin. Biraz karıştırın. Daha sonra kaynamaya bırakın. Kabaklar biraz eriyinceye kadar kaynatın. Sarımsakla yoğurdu çırpıp, pişen çorbanın üzerine önce yoğurdu sonra da erimiş yağı koyun. Sıcak olarak servise sunun.
