



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇORBASI

2 adet büyük boy kabak
1 adet patates
1 adet orta boy soğan
Yarımdemet dereotu
1 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı (tepeleme) un
1 ay bardađı süt
Tuz, karabiber
5 su bardađı su

Kabakları yıkadıktan sonra kabuklarını soymadan küp Őeklinde doğrayın. Patatesi de aynı Őekilde doğrayın. Tencerenin içinde tereyağını eritip rendelenmiŐ soğanı kavurun. Patatesi ekleyip 5 dakika boyunca kavurmaya devam edin. Unu serpip sütü ilave edin. Birkaç dakika karıŐtırıp kabakları da katın. Baharatını, tuzunu ve suyunu ekleyip tatlandırın. Kapağını kapatın. Orta ateŐte 15 dakika piŐirin. Servis yapmadan önce kıyılmıŐ dereotu veya pul biberle süsleyebilirsiniz.