



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KABAK ÇORBASI

- 1 adet patates
- 1 adet kabak
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1/2 demet dereotu
- 2 diř sarımsak
- 5 su bardađı su

Patatesin kabuklarını soyup irice doğrayın. Kabağı da yıkayıp irice doğrayın. Tencerenin içine kabak ve patatesi koyup üzerine suyu ezilmiş sarımsağı ve irice doğranmış dereotunu koyup kaynamaya bırakın. 10 dakika kaynatıp, blender'dan geçirip içine tuz ve karabiber koyun. Kp küp doğranmış ekmeklerle sunun.

---