



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇORBASI

2 adet orta boy kabak
5 su bardađı su
1 orba kaşığı pirinç
2 su bardađı yođurt
1 diř sarmısak
Yarım demet dereotu, tuz
Üzerine:
2 orba kaşığı sıvıyağ
Toz kırmızıbiber, pulbiber

Kabakların kabuklarını soyun ve küp şeklinde doğrayın. Suyu tencereye alın ve kaynamaya bırakın. Kaynayınca kabak, yıkanmış pirinç ve tuz ilave edin. Pirinç yumuşayana kadar pişirin. Dövülmüş sarmısağı yoğurtla çırpın ve kaynayan çorbanın suyundan 1 kepçe alıp, yoğurdun içine katın. ırpıttıktan sonra yavaşça çorbaya ilave edin ve bir taraftan da karıştırın. 1-2 taşım kaynadıktan sonra tencereyi ocaktan alın. Kıyılmış dereotu ekleyin. Üzeri için sıvıyağı bir tavada hafif kızdırın, toz kırmızıbiber ve pulbiber ekleyin. Çorbanın üzerine gezdirip, sıcak olarak servis yapın.