



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI KREM ÇORBA (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

400 gram balkabağı

2 adet kereviz

1 adet pırasa

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 adet orta boy soğan

1 diş sarımsak

3 su bardağı tavuk suyu

125 gram yoğurt

Dereotu

Yeterince tuz, biber

Balkabaklarının kabuklarını keskin bir bıçakla dikkatlice soyup, küp şeklinde doğrayın. Kerevizi ve pırasayı da yıkadıktan sonra iri parçalar halinde kesin. Bir tencerenin içine 1 tatlı kaşığı zeytinyağını koyup, hafif kızdırıp çok ince doğranmış sarımsağı ve soğanı renkleri sararıncaya kadar sote edin. Sonra tüm sebzeleri ve tavuk suyunu aynı tencerenin içine ilave edip, yaklaşık 30 dakika ağır ateşte kapağı kapalı olarak pişirin.

Bu sürenin sonunda iyice pişme aşamasında olan tüm sebzeleri bir mikserde alıp, mikserde 2-3 dakika çevirin. Daha sonra tekrar ocağın üzerine alıp, hafifçe kaynarken tadını ve tuzunu ayarlayın. Bu nefis çorbayı servis ederken, düşük yağ oranı taşıyan bir kaşık çırpılmış yoğurt ile birlikte üzerine dereotu yaprakları koymayı unutmayın.

KALORİ DEĞERLERİ / Bir porsiyonda; yağ oranı: 2.1 gr. kolesterol: 0 mg.