



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KREMALI KABAK ÇORBASI

Yarım minik soğan
2 diş sarmısak
3 adet kesilmiş kabak
1 adet tavuk suyu tableti
2 yemek kaşığı krema
Tuz
Karabiber

Krema haricindeki tüm malzemeleri yeteri kadar su ilave ederek önce yüksek sonra düşük ısıda kaynatın. Yaklaşık 20 dakika pişip yumuşayınca altını kapatıp baharatları ve ekşi kremayı ilave edip blendırdan geçirip parmesan peyiniri rendesi ile servis yapın.