



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜTLÜ AŞ (MALATYA)

Malatya Valiliği

1,5 kg taze süt
1 tane orta boy kış kabağı
1 çay bardağı kahverengi mercimek
1 avuç orta bulgur (köftelik)

Sütü tencereye koyun. Ateşin üzerinde ara ara karıştırarak kaynatın.
Kış kabağını soyun, yıkayın ve küp şeklinde doğrayın.
Kaynayan süte doğranmış kabak ve yıkanıp temizlenmiş mercimek ile bir avuç bulgur atın.
Kısık ateşte iyice özleşene kadar pişirin.
Sıcak olarak servis yapın.

Not: Sütlü aş, bir çorba türüdür. Malatya'da sevilerek yenir. Özellikle kış mevsiminde, sabah kahvaltıda okula giden öğrenciler için anneler ihmal etmeden bunu pişirirler. Bu çorbada tuz, şeker veya yağ bulunmaz. Bu çorbada içi beyaz ve uzun olan kış kabağı, kullanılabileceği gibi, tatlı yapılan turuncu kabak da tercih edilebilir.

