



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZENCEFİLLİ BALKABAĞI ÇORBASI (MİKRODALGA)

1 küçük balkabağı (yaklaşık 750 g)
10 g (2 tatlı kaşığı) tuzsuz tereyağı
1 küçük soğan (ince doğranmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 küçük havuç (kazınıp, ince doğranmış)
1/2 su bardağı tuzsuz tavuk suyu
1/2 su bardağı süt
1/2 tatlı kaşığı zencefil
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam beyazbiber (taze çekilmiş)
1 tatlı kaşığı susam (tavada ısıtılmış; isteğe bağlı)

Kabağı 20 x 25 cm boyutlarında, pek derin olmayan, ateşe dayanıklı bir tepsiye koyup, tepsiyi % 100 ısıtılmış fırına vererek, kabağı 30 saniye pişirin. Tepsiyi fırından alıp, kabağı bir kenarda elle tutulacak kadar soğuttuktan sonra, sapını kesip atın. Sonra uzunlamasına ortadan ikiye kesip, kaşıkla çekirdeklerini temizleyin ve yarım kabakları, kestiğiniz yüzleri alta gelecek biçimde fırın tepsisine yerleştirin. Tepsinin kapağını kapatıp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, kabakları 7 dakika pişirin. Tepsiyi fırından alıp, kapağı kapalı olarak bir kenarda 5 dakika bekletin.

Tereyağını ateşe dayanıklı bir kaba koyup, kabın kapağını kapatarak (ya da üstünü plastik filmle örterek), % 100 ısıtılmış fırına verin ve yağı eritin (45 saniye). Sonra soğanlar, sarımsaklar ve havuçları kaba koyup, % 50 ısıtılmış fırında 4 dakika daha pişirin. Bir kaşıkla kabakların içlerini iyice oyup (kabukları atın), çıkardığınız kabak içleri ve tavuk suyunu kaba ekleyerek, yeniden kabın üstünü örtün ve karışımı % 100 ısıtılmış fırında 2,5 dakika pişirin. Fırından çıkarmadan iyice karıştırıp, 2,5 dakika daha pişirin.

Kabı fırından alıp, içindeki karışımı blender kabına aktardıktan sonra, sütü ekleyerek, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın (ara sıra blenderi durdurup, bir kaşıkla çepelere yapışan parçaları sıyrarak, yeniden blender kabına atın). Zencefil, tuz ve beyazbiberi ekleyip, çorbayı büyük bir çorba kâsesine aktarın. Isıtılmış susam tohumlarıyla (isteğe bağlı) süsleyip, servis yapın.

[ML® Yoğurtlu Balkabağı Çorbası için tıklayın](#)

[ML® Fırında Balkabağı Çorbası Videosu](#)