



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Südlü Boranı Çorbası

Sütlü Kabak Çorbası



5 Su stəkanı süd
2 Ədəd orta boy boranı
3 Su stəkanı su
Yarım su stəkanı düyü
Yarım su stəkanı ət suyu
Yarım su stəkanı rəndə təzə kaşar (pendir)
2 Şiriniyyət qaşığı duz
Yarım şiriniyyət qaşığı qara bibər

- # Kiçik bir qazana düyü qoyular, üzərinə 3 su stəkanı su əlavə olunur, batıq atəşdə düyülər şəklini itirib, sununu çəkənə qədər bişirilər.
- # Başqa böyük bir qazana süd qoyular, qaynar vəziyyətə gəlincə soyulub, kiçik küplər şəklində doğranmış balqabaq əlavə olunur.
- # Balqabaqlar şəffaflaşib, yumşalınca qaynadılmış düyü, suyu ilə birlikdə əlavə edilir.
- # Çorbaya duz, qara bibər və ət suyu qatılar, qapağı bağlanılır, batıq atəşdə 20 dəqiqə bişirilər.
- # Ocaqdan götürmədən dərhal əvvəl rəndə kaşar əlavə olunur, qarışdırılır, isti olaraq xidmət edilir.

Not: Südlü balqabaq şorbası, kalorisi aşağı və həzmi asandır. Diyet tətbiq edənlər üçün ideal bir çorbadır.