



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Sopa de calabaza con yogurt

Yoğurtlu Balkabağı Çorbası



1 rebanada de calabaza (500 gramos)
1 puerro
1 cebolla
1 apio grande
2 dientes de ajo
1 vaso de yogurt
6 vaso de agua o caldo
7 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta roja triturada

Pelar la calabaza y apio, cortados en trozos grandes.
Pelar el puerro y cortar también en algunas piezas, la cebolla rebanada y dientes de ajo finamente.
Ponga el aceite vegetal en una olla y hacer un poco caliente a fuego mediano. A continuación, añadir la cebolla y el ajo en él, asado hasta que ablande.
Añadir puerro, apio y calabaza en ella. Después de sautéing por un tiempo, agregue 4 vaso de agua o caldo a la mezcla.
Cubra la tapa de la olla y hervir la mezcla durante media hora por lo menos, más bajos de calor.
Suavizado la mezcla de verduras. Añadir sacudió la mezcla de yogurt y 2 vaso de agua o caldo en la mezcla mezcla a la vez.
Añadir la sal en la sopa finamente y cocinar por un tiempo más después de que llegue a la temperatura de ebullición. Introducir la sopa en una profunda servicio de platos y espolvorear la pimienta roja triturado todo. Servir caliente.

Nota: El importe de la sal puede ser menor, debido a la dulce sabor de la calabaza.