



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

---

## Sopa de calabacín con leche

Sütlü Kabak Çorbası



5 vaso de leche  
2 medianos calabacín  
3 vaso de agua  
1/2 vaso de arroz  
1/2 vaso de caldo  
1/2 vaso de queso rallado kasar  
2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negro

# Ponga el arroz en una olla pequeña y agregar 3 vaso de agua sobre él. Cook lo más bajo de calor, hasta que el arroz pierde su forma original y empapa el agua totalmente.

# Ponga la leche en una olla grande y hacerla llegar a la temperatura de ebullición. A continuación, añadir calabacín cortados en la misma.

# Cuando el calabacín se convierte en piezas transparentes y suavizar, para añadir el arroz con el agua en la olla grande.

# Añadir la sal, la pimienta y negro en caldo de la sopa. Cubra la tapa de la olla y cocine a lo largo bajo el calor durante 20 minutos.

# Agregar el queso rallado kasar en ella, justo antes de la eliminación de la estufa. Servir caliente.

**Nota:** Sopa de calabacín con leche, es fácil de digerir y sus calorías es bajo. Es ideal para los que están en la dieta.