



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Minestrone di Zucca con Yogurt

Yoğurtlu Balkabağı Çorbası



1 pezzo di zucca (500 gr.)  
1 porro  
1 cipolla secca  
1 sedano grosso  
2 spicchi di aglio  
1 bicchiere di yogurt  
6 bicchieri acqua o brodo  
1 tazzina di caffè olio di girasole  
2 cucchiaini di sale  
Mezzo cucchiaino di peperoncino a rosso

# Primamente si sbuccia la zucca e si pulisce. Si taglia in pezzi grossi.  
# Si sbuccia anche il porro e si taglia in qualche pezzo, poi si pestano bene cipolla e aglio.  
# Nella pentola si ammette olio di girasole e dopo aver riscaldato si aggiungono aglio e cipolla, si arrossiscono finché si ammorbidiscono.  
# Sopra si aggiungono zucca, porro e sedano. Dopo aver miscelato un pò nell'olio si aggiunge 6 bicchieri d'acqua oppure 6 bicchiere di brodo.  
# Queste verdure si cucinano minimo per mezz'ora nella pentola coperta.  
# Poi queste verdure si fanno passare dal robot. E sopra si ammette 2 bicchieri di brodo oppure 2 bicchieri d'acqua insieme con yogurt miscelato.  
# Nel minestrone si mette la sala per l'ultimo. Si bollisce per una schiumata. Si mette nei piatti profondi e sopra si aggiunge il peperoncino a rosso.

**Nota:** La quantità di sale può essere poco perchè dal gusto di zucca.