



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

---

## Minestrone di Zucca con Latte

Sütlü Kabak Çorbası



5 bicchieri di latte  
2 zucche medie  
3 bicchieri d'acqua  
Mezzo bicchiere di riso  
Mezzo bicchiere di brodo  
Mezzo bicchiere formaggio a bianco grattugiato  
2 cucchini di sale  
Mezzo cucchiaino di pepenero

- # Riso si mette in una pentola piccola, sopra si mette 3 bicchieri d'acqua, si cucinano sul fuoco basso finchè riso cambia la forma e succhia l'acqua.
- # In un'altra pentola si mette latte e quando arriva nel momento da bollire si aggiungono le zucche sbucciate e tagliate in dado.
- # Dopo aver cucinato per un pò le zucche , si aggiunge riso insieme con l'acqua se stesso.
- # Nel minestrone si aggiungono sale , pepenero, brodo e poi si coperta il coperchio, si cucina per 20 minuti sul fuoco basso.
- # Prima di togliere dal fuoco si aggiunge il formaggio a bianco grattugiato, si mescolano e si servirsi in caldo.

**Nota:** Questo minestrone ha poco calorie e si digerirsi facile, per questo si occorre per quelli che stanno facendo la dieta.