



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

---

## Minestrone del Cavolo

Lahana Çorbasi



250. gr cavolo  
1 piccola cipolla secca  
1 bicchiere di yogurt  
1 tazza di caffè' grano fino per riso(pilaf)  
2 cucchiari d'olio vegetale  
7 bicchieri d'acqua  
2 cucchiaini di sale  
1 compresa carne di brodo  
2 cucchiari di farina

- # Cavolo e cipolle si macinano finemente, si bolliscono insieme con grano fino nell'acqua di 6 bicchieri.
- # In un'altra ciotola si miscelano bene yogurt, 1 bicchiere d'acqua e olio.
- # La miscela con yogurt si mette finemente nella miscela bollente.
- # Dopo aver aggiunto brodo e sale si bolle ancora per 10 minuti.
- # Si fa servirsi caldo.

**Nota:** Questa minestrone nella zona di marnero si prepara con il cavolo nero.