



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

SÜTLÜ KABAK ÇORBASI



5 Su bardađı süt
2 Adet orta boy kabak
3 Su bardađı su
Yarım su bardağı pirinç
Yarım su bardağı etsuyu
Yarım su bardağı rende taze ka ar
2 Tatlı ka ığı tuz
Yarım tatlı ka ığı karabiber

- # Küçük bir tencereye pirinç konur, üzerine 3 su bardağı su eklenir, kısık ateşte pirinçler şeklini kaybedip, suyunu çekene kadar pişirilir.
- # Başka b   k bir tencereye süt konur, kaynar duruma gelince soyulup, küçük küpler şeklinde doğranmış kabak eklenir.
- # Kabaklar  effa la ıp, yumu ayınca ha lanmı  pirinç, suyu ile birlikte ilave edilir.
- #  orbaya tuz, karabiber ve etsuyu katılır, kapağı kapatılır, kısık ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Ocaktan almadan hemen önce rende ka ar eklenir, karıştırılır, sıcak olarak servis yapılır.

Not: Sütlü kabak  orbasi, kalorisi düşük ve hazmı kolaydır. Diyet uygulayanlar için ideal bir çorbadır.