



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

## SÜTLÜ KABAK ÇORBASI



5 Su bardağı süt  
2 Adet orta boy kabak  
3 Su bardağı su  
Yarım su bardağı pirinç  
Yarım su bardağı etsuyu  
Yarım su bardağı rende taze kaşar  
2 Tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı karabiber

- # Küçük bir tencereye pirinç konur, üzerine 3 su bardağı su eklenir, kısık ateşte pirinçler şeklini kaybedip, suyunu çekene kadar pişirilir.
- # Başka büyük bir tencereye süt konur, kaynar duruma gelince soyulup, küçük küpler şeklinde doğranmış kabak eklenir.
- # Kabaklar şeffaflaşır, yumuşayınca haşlanmış pirinç, suyu ile birlikte ilave edilir.
- # Çorbaya tuz, karabiber ve etsuyu katılır, kapağı kapatılır, kısık ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Ocaktan almadan hemen önce rende kaşar eklenir, karıştırılır, sıcak olarak servis yapılır.

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