

## PATATES ÇORBASI

### MALZEMELER

- ▣ 600 gram dolmalık kabak
- ▣ 400 gram patates
- ▣ 200 ml. light süt
- ▣ Tuz
- ▣ Nane
- ▣ Maydanoz
- ▣ Kişniş
- ▣ Karabiber

### HAZIRLANIŐI

Patatesleri soyun.

Tepesini kestiğiniz kabakları yıkayın.

Kk kk doğradığınız kabak ve patatesleri bir tencereye koyun.

Tuzladıktan sonra üzerini geçecek kadar suyla 30 dakika haşlayın.

Szdđnz sebze suyunun 200 ml.sini ayırın.

Nane, maydanoz ve kişnişı yıkayıp kurutun.

Malzemenin tümünü otlar ve sütle karıştırarak koyu bir karışım elde edin.

Sıcak servis yapın.

<http://www.diyetuzmani.com>