



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BALIK ÇORBASI

1 levrek
1 kuru soğan
1/2 çay bardağı havuç rendesi
1/2 çay bardağı krema
1/2 aybardağı sıvıyağ
2 kaşık un
1 diş sarımsak
tuz
maydonoz
dereotu
limon

Temizlenmiş levreği tencereye alalım 1.5 lt. su ile kaynatalım 10 dk.başka bir tencerede yağ ile rendelenmiş soğanı ,minik doğranmış sarımsak ve havuçları soteleyelim, ununu ekleyip balık suyunu süzdürelim içine.Çırpma teli ile çırpalım topaklanmasın diye,10 dk. kadar kaynatalım.Kremasını,tuzunu ekleyelim.Balıkları kılçıklarından ayıralım,fındık kadar parçalar halinde çorbaya katalım.İnce doğranmış maydonoz&dereotu ilave edip 1 limon sıkalım,kapatalım altını. Sıcak olarak kaselere koyarak üzerini süsleyip limon ve karabiber eşliğinde servis yapalım.