



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BALIK ÇORBASI

### Malzemesi:

1,5 kg. beyaz etli balık  
2 adet büyük boy soğan  
1 demet taze soğan  
2 adet yeşil dolmalık biber  
3 bardak balık suyu  
4 diş sarımsak  
10 cl. zeytinyağı  
3 çorba kaşığı domates salçası  
1 litre su  
1 çorba kaşığı baharat  
tuz ve karabiber

### Hazırlanışı:

Soğanı, taze soğanı, dolmalık biberi ve sarımsağı kızgın zeytinyağında 5 dakika kavurun. Balık suyu ilave edip, kaynatın. Domates salçasını, suyu ve yeşillikleri ilave edin. Ayıklanmış balık etlerini buna ilave edin. Hepsini birlikte 20-30 dakika kısık ateşte pişirin. Tuz, karabiber ve kırmızı biber ile tadlandırın, hemen servis yapın.

Not: Balık çorbanıza daha değişik sebzeler de ilave edebilirsiniz. Yaz veya kış aylarında olsun, bu çorba için taze sebzelerden yararlanın.