



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK PATE İÇİN PELTE

2,5 kilo su ile iskorpit, kefal gibi eti beyaz 1,5 kilo balığı bir tencerede yeterince kaynatıp süzerek suyunu alınız. Sonra 750'şer gram 2 çeşit balığı parçalayıp bir tencereye koyunuz. 2 soğan, 2 karanfil, 1 havuç, 1 büke garni, 4 diş sarımsak, 10 gram tuz, 3 gram biber ilâve ediniz. Beş dakika kaynayınca 2 litre süzülen balık suyundan ilâve edip balıklar büsbütün pişinceye kadar kaynatınız. Bundan sonra köpüğünü alıp bir kâseye astardan geçirip serin bir yerde saklayınız.

Not: Balık peltesi besleyici ve lezizdir. Sabahları ısıtıp bulyon olarak birer fincan alınmasında çok yararlanılır.
