



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI BROKOLİ ÇORBASI (MİKRODALGA)

30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
500 g brokoli (çiçekleri ayrılmış; sap bölümleri soyularak yaklaşık 2,5 cm boyunda kesilmiş)
2 pırasa (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, ince doğranmış)
1 patates (soyulup, zar biçiminde doğranmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı kekik
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1/2 tatlı kaşığı tuz
4 su bardağı tuzsuz tavuk suyu
1/2 tatlı kaşığı kimyon
2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1/2 su bardağı krema
250 g beyaz balık eti (kılçığı ayıklanmış)

Tereyağının yarısını ateşe dayanıklı bir tencereye koyup, brokoli çiçekleri ve sap parçaları, patates parçaları, sarımsak, kekik ve karabiberi ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, sebzeleri 5 dakika pişirin.

Tencereyi ateşten alıp, tuz, tavuksuyu, 75 cl (3 su bardağı) su ve kimyonu ekleyin; buharın çıkması için kapağını hafifçe aralık bırakarak kapatın ve % 100 ısıtılmış fırına verip, sebzeleri 15 dakika (her 5 dakikada bir karıştırın) pişirin. Limon suyunu ekleyip, bir 15 dakika daha (her 5 dakikada bir karıştırın) pişirin. Tencereyi fırından alıp, bir kenarda 10 dakika kadar ılındırdıktan sonra, sebzeleri blender kabına aktararak, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Püreyi tencereye aktararak, kremayı ekledikten sonra, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Sonra tencereyi fırından alıp, üstü kapalı olarak bir kenara bırakın.

Başka bir tencereye kalan tereyağını koyup, tencereyi % 100 ısıtılmış fırına vererek, yağı eritin (yaklaşık 30 saniye). balık etlerini koyup, % 100 ısıtılmış fırında 30 saniye pişirin. Bir tahta kaşıkla karıştırıp, % 100 ısıtılmış fırında saydamlıklarını yitirinceye kadar (30 saniye) pişirmeyi sürdürün.

Öbür tenceredeki kremalı çorbayı 8 çorba tabağına bölüştürün. Fırındaki tencereyi alıp, balık etlerini de tabaklara bölüştürerek, çorbayı sıcak servis yapın.



Fotoğraf "pamuk bilek" tarafından gönderildi. 30.10.2020