



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRLANGIÇ BALIĞI ÇORBASI

MALZEMESİ:

1 kg. kırlangıç balığı,
6 mantar,
1 havuç,
3 bardak su,
1 yemek kaşığı un,
2 diř sarımsak,
1 demet maydanoz,
1 soğan,
1,5 yemek kaşığı am fıstığı,
sızma zeytinyağı,
karabiber,
tuz.

Balıkları, kaynar suda 5 dakika kaynatıp, suyunu ayırın. Balıkların deri ve kılçıklarını ayıklayıp didikleyin. Sarımsak, soğan, havuç ve maydanozu ince kıyıp, kızdırılmış yağda öldürün ve un ile tuzunu da ekleyerek karıştırın. am fıstıklarını dövüp, mantarları doğrayıp, didik-lenmiş balıklar ve karabiberle birlikte balık suyuna koyun. Orta ateşte 20-25 dakika pişirin.