



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY MEZGİT BALIK ÇORBASI

2 adet mezgıt
1 çorba kaşığı sıvı yağ
1 adet soğan
5 su bardağı su
2 diş sarımsak
1 adet havuç
3 adet defne yaprağı
1 çay bardağı domates suyu
1 çorba kaşığı soya sosu
1/2 demet maydanoz

Yemeklik doğranmış soğanı ve dövülmüş sarımsakları yağda kavurun. Suyu tencereye katın. Temizlenmiş mezgıtları bütün olarak tencereye alın. Rendelenmiş havucu, defne yapraklarını, domates suyunu ve soya sosunu da tencereye ekleyin. Kaynayınca balıkları içinden alın. Beyaz etlerini ayırıp tekrar çorbaya ilave edin. Tuzunu ekleyin. Üzerine maydanoz serpererek servis yapın.