



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK ÇORBASI (9 AY)

<http://www.hurriyet.com.tr>

Yarım kuru soğan
Yarım patates
Birkaç dal kereviz sapı
Yarım havuç
Avuç içi büyüklüğünde mevsiminde deniz balığı
Defne yaprağı
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Balığı defne yaprağı ile birlikte tencereye alın.
Üzerine 2 su bardağı su ilave edip kapağı kapalı halde 7-8 dakika haşlayın.
Ardından suyunu ince bir süzgeçten süzüp başka bir tencereye aktarın.
Sebzeleri küp küp doğrayıp balık suyunun içinde haşlanmaya bırakın.
Balığın kılçıklarını dikkatle ayıklayıp etlerini didikleyin.
Sebzeler piştikten sonra balık etlerini çorbaya ilave edip bir taşım daha kaynattıktan sonra altını kapatın.
Ocağın altından aldığınız çorbayı zeytinyağı ilave ederek bebeğinize yedirebilirsiniz.

