



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK ÇORBASI

Balık eti 1 kg
Defne yaprađı 1 adet
Patates 500 g
Tane karabiber 5 adet
Havuç 1 orta boy
Tuz 1 tatlı kaşığı
Kuru sođan 2 orta boy
Karabiber 1 tatlı kaşığı
Maydanoz 1/8 demet

Bir tencereye kılksız balık, havuç, soğan, defne yaprağı, tane karabiber ve su konularak 45 dakika kısık ateşte pişirilir. Kibrit öpü (julienne) veya küp (matignon) doğranmış patates, tuz ve karabiber ilave edilir. 15 dakika daha pişirdikten sonra, üzerine ince kıyılmış (brunoise) maydanoz serpilerek servis edilir.

