



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK ÇORBASI

- 1 adet beyaz etli balık (mezzgit, levrek veya çipura gibi)
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 diş sarımsak
- Yarım limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı un
- 1 çay bardağı süt veya krema (isteğe bağlı)
- Tuz ve karabiber
- Defne yaprağı ve taze maydanoz (arzuya göre)

Balığı iyice temizleyip yıkayın.

Bir tencereye koyarak üzerini geçecek kadar su ekleyin.

Soğan, havuç ve defne yaprağı ile birlikte kaynatın.

Balığın etleri kolayca dağılacak hale geldiğinde, balığı tencereden çıkarın.

Etlerini dikkatlice ayıklayın ve kılçıklarını temizleyin.

Suyunu süzerek bir kenara alın; bu su çorbanın lezzet bazını oluşturacaktır.

Havuç, patates ve soğanı küçük küpler halinde doğrayın.

Sarımsağı rendeleyin veya ince doğrayın.

Tencerede zeytinyağını ısıtın ve soğanı hafifçe soteleyin.

Ardından sarımsak, havuç ve patatesi ekleyerek birkaç dakika daha kavurun.

Sebzelere 1 yemek kaşığı un ekleyip karıştırarak kavurun.

Un, çorbanın kıvamını artıracak ve yoğun bir lezzet verecektir.

Önceden süzdüğünüz balık suyunu sebzelerin üzerine ekleyin. Orta ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirin.

Sebzeler yumuşadıktan sonra ayıklanmış balık etlerini çorbaya ilave edin.

Tuz ve karabiberle tatlandırın.

Çorbanın lezzetini artırmak için yarım limonun suyunu sıkın.

Daha kremamsı bir kıvam istiyorsanız, süt veya krema ekleyin ve iyice karıştırın.

Üzerine ince kıyılmış taze maydanoz serpiştirerek servis edebilirsiniz. Yanına kızarmış ekmek dilimleri veya limon dilimleri eklemek lezzeti tamamlayacaktır. Çorbanızı sıcak olarak servis etmek, hem lezzet hem de sağlık açısından en iyisidir.



