



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK ÇORBASI

4 kiřilik Gerekli malzeme:
800-900 gr beyaz etli balık (kırlangıç, levrek ya da fener balığı),
2 soğan
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 diř sarımsak
4-5 su bardağı balık suyu
2 domates,
1 limon suyu
Yarım su bardağı tel şehriye
2 orba kaşığı ince kıyılmış maydanoz
2-3 tane karabiber
4 dilim kızarmış avdar ekmeği
Tuz

Balıkları ayıklayıp iri parçalara bln. Domateslerin kabuklarını soyup küçük küpler halinde doğrayın. Rendelenmiř soğan ve ince doğranmış sarımsağı zeytinyağında hafifçe kavurun. Domatesleri ilave edip ateşi kısın. Domates suyunu çekince 4-5 bardak balık suyu ekleyin. Su kaynayınca ateşi kısıp limon suyu, maydanoz, şehriye tuz ve biberi ilave ederek 10 dakika pişirin. Balık parçalarını ekleyip balıklar pişene kadar 6-7 dakika daha kaynatın.

Kızarmış avdar ekmeği dilimlerini çorba kaselerine yerleştirin. Çorbayı paylaştırıp sıcak olarak servis yapın.
Not: Su dolu bir tencerede balık kafaları, soğan, havuç, tane karabiber ve defne yapraklarını kaynatarak balık suyu elde edebilirsiniz.