



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK ÇORBASI

MALZEMESİ:

1 kg. kefal,
2 kereviz sapı,
2 kuru soğan,
1 havuç,
1 sap pırasa,
2 orba kaşığı limon suyu,
3 diř sarımsak,
10 su bardađı su,
bir avuç maydanoz,
1 kahve fincanı un,
1 tatlı kaşığı kekik,
1 defne yaprađı,
zeytinyađı,
karabiber,
tuz.

Bütün sebzeleri, soğanlar ve sarımsakları doğrayın. Balıkları, doğranmış malzemeleri ve limon suyunu, suya atın. Orta ateşte bir taşım kaynatıp altını kısın ve köpüğünü alın. Kekik, defne yaprağı, maydanoz, karabiber ve tuzu ilave ederek 10 dakika kaynatın ve suyunu ayırın. Kızgın yağda, unu kavurun ve 6 bardak balık suyu ve balığı didikleyerek ilave edip, birtaşım kaynatın. Afiyet olsun.