



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIK ÇORBASI

1— Balık orbalarında balığı bütün olarak kullanmak isliyorsanız, oval bir tencereyi tercih edin. Tencerenin alt kısmına alüminyum kağıt yayarsanız , balığı pişirdikten sonra tencereden çıkarmak daha kolay olacaktır. Balık ile birlikte tencereye doğranmış taze soğan, defne yaprağı koyabilirsiniz. Balık haşlandıktan sonra, alüminyum kağıt ile birlikte balığı sudan çıkarın.

2- Balığın derisini çıkarın. Balık sıcakken daha kolay soyulacaktır. Üst derisini çıkardıktan sonra iç kısmını enine olarak yarın.

3— Kılığını ıkarın. Küçük parçalara bln. Balık suyunu süzün ve bir tarafa ayırın.

4— Yapraklı sebzeleri yağda kavurun. Bir bez üzerine alarak çok küçük parçalar halinde doğrayın.

5— Diėer sebzeleri çok küçük parçalar halinde kesin. Balık orbasına; taze soğan, kabak ve maydanoz ile dereotu ilave edebilirsiniz.