



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK ÇORBASI

500 gr. beyaz etli balık
1/2 demet maydanoz
2 yumurta sarısı
2 orba kaşığı margarin
2 adet patates
2 adet havuç
Tuz
Kırmızı biber

Ayıklanmış beyaz balık etlerini bol suda haşlayın. Balıkları süzerek çıkarın.
Patates ve havuçların üzerindeki kabukları soyun. Çok küçük parçalar halinde kesin.
Balık suyuna maydanozu koyun. 10 dakika kaynatın. Sonra suyu süzgeçten geçirerek süzün. Diđer bütün malzemeyi bu suya koyarak haşlayın. Sebzeler yumuşayınca, balıkları da atın, biraz daha kaynattıktan sonra tencereyi ateşten indirin.

Not: Yumurta sarılarının ayrı bir kabın içinde iyice çırpılıp, sonra çorbaya ilave edilmesi gereklidir.
