



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK ÇORBASI

Malzemeler

2 adet levrek (fileto çıkartılmış)

1 adet soğan

2 diş sarımsak

2 adet patates

1 adet domates

3-4 dal maydanoz

800 ml. balık suyu

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1/2 adet limonun suyu

Tuz ve karabiber

Balık suyu için:

Filetolarını ayırdığınız balıkların kemikleri (baş ve kuyrukları ile birlikte)

1/2 adet soğan

1/2 adet havuç

1/2 adet pırasa

1 adet kereviz sapı

2 adet defne yaprağı

4 dal maydanoz

2 yemek kaşığı zeytinyağı

800 ml. su

Taze kekik

Hazırlanışı:

Balık suyu için: Soğanı soyun. Pırasa ve kereviz sapını temizleyin. Havucu kazıyın. Hepsini küçük küpler halinde doğrayın. Bir tencerede zeytinyağını ısıtıp soğan, pırasa, havuç ve kereviz sapını biraz kavurun. 1 dakika bekleyip ayırdığınız balık kemiklerini (baş ve kuyrukları ile birlikte) ve suyu ekleyin. Üzerinde biriken köpükleri kepçe ile alın. 30 dakika kaynatıp süzün.

Çorba için: Soğan, sarımsak ve patatesi soyup küçük küpler halinde doğrayın. NutriCook tenceresinde zeytinyağını ısıtıp soğan ve sarımsağı pembeleştirin. Patatesleri ekleyin. Süzdüğünüz balık suyunu ilave edin.

NutriCook buhar sepetine levrek filetoları yerleştirin. Buhar sepetini tencereye koyun ve NutriCook'u kapatın.

Akıllı kontrol saatini 5 dakikaya ayarlayın. 4. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Piştirme işlemi tamamlandıktan sonra NutriCook'un kapağını açın. Sepetin altındaki balık suyunu blender'den geçirin. Buharda pişen balıkları bir bıçak yardımıyla ufak parçalara bölün ve çorbaya ilave edin. Kabukları soyulmuş ve küp küp doğranmış domatesleri ve ince kıyılmış maydanozu ilave edip servis yapın.