



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK ÇORBASI

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR
<https://www.turkishseafood.org.tr>

500 gr beyaz etli balık
2 adet büyük patates
1 adet büyük soğan
2 su bardağı süt
1 çorba kaşığı sıvıyağı
1 çorba kaşığı tereyağı

Ayıklanmış balığı haşlayın. Patatesleri küp küp kesin ve tuzlu suda 5-6 dakika haşlayarak balığın kaynadığı tencereye ekleyin. Sıvı yağda soğanı pembeleştirin. Kızarmış soğanları da tencereye ilave edin, 5 dakika kadar pişirin, sütü ilave ederek kaynatın. Ocaktan alarak soğutmaya bırakın. Tereyağını ilave ederek servise hazırlayın.
