



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK ÇORBASI

2 adet levrek kemiđi
1 adet kabak
1 adet havuç
1 adet kuru sođan
1 diř sarımsak
2 adet defne yaprađı
25 gr tane karabiber
20 gr maydanoz
20 gr buđday unu
20 gr tereyađı
1 adet limon

Levrek kemikleri, kabak, havuç, kuru soğan, sarımsak, defne yaprağı, tane karabiber vemaıdanoz saplarını bir tencerede su ile haşlayın. Daha sonra süzgeç yardımıyla balık suyunu çıkartın. Bir tencerede erittiğiniz yağda unu kavurun ve balık suyunu ilave edin. Balık suyu çıkartılırken haşlanan sebzeler ve balık kemiklerini ayıklayın ve çorbanın içine katın. Maydanoz yaprakları ve limon ile ikramedin.
