



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIK ÇORBASI

1.5 kilo beyaz etli balık (Tercihen kırlangıç, iskorpit veya dölger balığı)

1 havuç

1 patates

1 orta boy kereviz

1 litre sebze suyu

Tuz

Sebze suyunun içine, kúp kúp doğradığınız havuç, kereviz ve patatesi atın. Sebzeler yumuşamaya başlayınca, yine kúp kúp kestiğiniz balıkları atın. Balık ilave edildikten 10 dakika sonra pişecektir. Bir yemek kaşığı tereyağı eklerseniz, gúzeli bir tat verirsiniz.

---