



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIK ÇORBASI

300 gr. balık filetosu  
1 adet soğan  
6 su bardağı su  
1 orba kaşığı un  
1 orba kaşığı tereyağı  
2 defne yaprağı  
3 adet mantar

Suyu tencereye koyun, bütün olarak soğan, defne yaprağı ve balığı 35 dakika pişirip suyunu süzün. Unu ve çok ince doğranmış mantarları tereyağında kavurun. Balık suyunu ve ufak parçalara ayırdığınız balığı ekleyip 10 dakika daha pişin.