



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK SUYU

3000 gram su (12 bardak)
1 küçük pırasa
2500 gram balık başı, kuyruğu ve kemiği
1 demet maydanoz
1/2 demet kereviz yaprağı
1 büyük havuç
2 diş sarımsak
1 büyük soğan
Tuz

1 Büyükçe bir tencereye; 12 bardak su, küçükçe kesilmiş bir havuç, 1 soğan, bir çeyrek küçük pırasa, 1 demet maydanoz, yarım demet kereviz yaprağı, 2 diş sarımsak ile küçük parçalara kesilmiş 2500 gram beyaz etli herhangi bir cins balığın baş, kuyruk ve kemiklerini koyduktan sonra tencereyi ateşe oturtmalıdır.
2 Sonra suyun ısınmasıyla üstünde birikmeye başlayan köpükleri bir delikli kepçe ile aldıktan sonra tencerenin kapağını kapatmalı ve ortadan daha az kuvvetli ateşte bir buçuk saat haşlamaya bırakmalıdır.
3 Sonra kemikleri bir delikli kepçe ile tencereden çıkarıp attıktan sonra, balık suyunu ince bir süzgeçten geçirmek suretiyle bir tencereye süzmeli ve reçetelerimizde tarif edildiği şekilde kullanılmalıdır. (Bir buçuk saat sonra suyun 8-9 bardak arasında olması gerekir)

NOT: İyi bir balık suyu alabilmek için o balığın en az 45 - 60 dakika kadar haşlanması gerekir. Fazla haşlanmış balıkların ise etleri lezzetli olmaz. Bu nedenle balıkları fazla haşlayarak, ziyan etmektense bunların özellikle büyük olanlarının baş, kuyruk ve kemik kısımlarını bir buçuk saat kadar kaynatmak suretiyle, su elde etmelidir. Bununla beraber haşlanmış olan balıkların suyunu kapaksız olarak kaynatarak suyun üçte birini buharlaştırmak suretiyle kullanılabilir.