



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI BALIK ÇORBASI

Tuğrul Şavkay

- 100 ml. zeytinyağı (7 çorba kaşığı)
- 200 gr. soğan (ince kıyılmış), 2 orta boy
- Tuz
- 1/2 bağ maydanoz (ince kıyılmış)
- 1/2 bağ taze nane (ince kıyılmış)
- 50 ml. sirke (1/5 su bardağı)
- 1 kg. levrek veya kefal balığı (temizlenip, tuzlanmış)
- 250 gr. kabuksuz keşkeklik buğday (ayıklanıp, yıkanmış)
- 2 lt. su (8 su bardağı)
- 2 adet yumurta sarısı (çırpılmış)
- 1/2 adet limon (suyu)

Zeytinyağını bir tencerede kızdırın. Kızgın yağda, soğanları biraz tuz serpererek pembeleşinceye kadar kavurun. İnce kıyılmış maydanoz ve naneyi ekleyin, biraz daha kavurarak suyu ve sirkeyi katın. Yaklaşık 10 dakika kaynatıp, ateşten alın, tenceredeki malzemenin suyunu bir tülbentten (ya da süzgeçten) temiz bir tencereye süzdürün.

Sirkeli suyun içerisine balıkları yerleştirip, tencereyi ateşe oturtun. Kapağını kapatıp, bal: klan iyice pişirin. Tencereyi ateşten alıp, balıkları çıkarın. Derileriyle kılçıklarını ayıklayarak etlerini bir tabağa alın. Tenceredeki balık suyunu ise tekrar bir tülbentten temiz bir tencereye süzdürün.

Buğdayı, üzerini 4 parmak aşacak kadar su ile tencereye koyup, ateşe oturtun. Bir taşım kaynatın. Ateşi kısıp, buğdayı pişmeye bırakın. Buğdaylar yumuşamaya başladığında dibine yapışmaması için bir kepçe ile karıştırın. Koyulaşma başlar başlamaz üzerinde biriken kefi alıp, atın. Attığınız kefi kadar temiz su ekleyip pişirmeyi sürdürün. Bu kefi alma işlemini 3-4 kez tekrarlayıp, buğday yumuşayınca tencereyi ateşten alın.

Tenceredeki buğdayı biraz dinlendirdikten sonra tülbentten temiz bir tencereye süzdürün. Yeniden ateşe oturtun. Koyulaşmaya başlayınca süzdürdüğünüz balık suyunu azar azar karıştırın.

Bir kapta yumurta sarılarını limon suyu ile çırparak terbiyeyi hazırlayın. Çorbanın suyundan katarak terbiyeyi ılındırın. Sürekli karıştırarak terbiyeyi çorbaya yedirin. Yumurta kokusu gidinceye kadar çorbayı pişirip ateşten alın.

Balık etlerini kâselere paylaşın. Üzerlerine çorbasını bölüştürüp, sıcak olarak servis yapın.