



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUYABEZ

1 kg parantez içindeki balıklardan (kalkan, trança, levrek, mezgit, dilbalığı, kayabalığı) herhangi üçü (yıkamış, temizlenmiş ve fileto çıkarılıp küçük küçük doğranmış)

Balık suyu:

150 gr (1/2 su bardağı) zeytinyağı

2 büyük soğan (ince dilimlenmiş)

2 pırasa (yıkamış ve ince dilimlenmiş)

2 diş sarımsak (dövülmüş)

8 domates (soyulup doğranmış)

1 kg (5 su bardağı) su

1 kg balık başları ve kemikleri

2 çorba kaşığı limon suyu

1/2 limonun kabuğu (5 cm uzunluğunda soyulmuş)

1 tatlı kaşığı kekik

2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

1 çay kaşığı tuz

1 defne yaprağı

1+1/4 tatlı kaşığı dövülmüş safran (istenirse)

1 çay kaşığı karabiber

Ruy sosu:

1 dolmalık yeşil biber (ayıklanmış ve ince doğranmış)

1 yeşil sivri biber (ince doğranmış)

1 su bardağı su

3 diş sarımsak (dövülmüş)

60 gr (1/4 su bardağı) zeytinyağı

1-2 çorba kaşığı galeta unu

1 kahve kaşığı Tabasko

Ekmek:

14 dilim ekmek (her biri 2,5 sm kalınlığında)

2 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 büyük diş sarımsak (ikiye bölünmüş)

Balık suyunu yapmak için zeytinyağı, ateşe dayanıklı cam bir tencerede kızdırınız; ateşi kısıp, soğan ve pırasaları ekleyerek 5 dakika karıştırarak pişiriniz. Sarımsak ve doğranmış domatesleri de tencereye koyup, ateşi yükselterek hepsini 5 dakika daha pişiriniz. Su, balık baş ve kemikleri ile limon kabuğunu, kekiği, maydanozu, defne yaprağını, safranı (istenirse), tuzu ve karabiberi ekleyip hafif ateşte tencerenin kapağı açık olarak 40 dakika pişiriniz.

Balık suyu pişerken, Ruy sosunu hazırlayınız. İnce doğranmış dolmalık ve sivri biberleri küçük bir tencereye koyup, 1 bardak suyu ekleyerek hafif ateşte 10 dakika, biberler yumuşayana kadar pişiriniz. Sonra tencereyi ateşten alınız.

Biberleri süzüp, peçete ile kurulayınız ve sarımsakla birlikte bir havana koyup döverek (yada karıştırma kabında tahta bir kaşıkla ezerek) püre haline getiriniz. Bir yandan sosu karıştırırken bir yandan da zeytinyağını damlalar halinde ekleyiniz. Zeytinyağının tümü karıştırıldıktan sonra, sosun yoğun kalmasını sağlayacak kadar galeta unu ekleyiniz. Tabasko'yu da koyup, tuz ve biberin tadına (gerekirse daha eklemek için) bakınız.

Sosu bir kâseye koyup, bekletiniz.

Fırınınızı orta sıcaklığa (170° C) getirip ısıtınız.

Ekmekleri yapmak için, ekmek dilimlerini alüminyum bir kâğıda dizip, 10 dakika kızartınız. Sonra bir pasta fırçasıyla dilimleri hafifçe yağlayınız ve altüst edip öteki yüzlerini de 10 dakika kadar kızartınız. Sarımsağın kesik yanı ile, ekmeklerin her iki yüzünü de ovarak, alüminyum kâğıda sarıp bir kenara koyunuz.

Balık suyu hazır olduğunda, bir süzgeçten süzerek bir tencereye alınız. (Süzgeçte kalan sebzeleri bir metal kaşıkla bastırarak suyunu iyice çıkarınız.)

Balık suyunu kaynatıp, beyaz etli balıkları da ekleyerek 5 dakika pişiriniz.

Servis etmek için, balıkları bir delikli kepeyle çorbadan alıp ısıtılmış bir servis tabağına koyunuz.

Çorbayı büyük bir kaseye boşaltınız. Sosun katı olmaması için biraz çorbanın suyundan ekleyiniz ve bir sosluğa koyunuz.

Masada, her çorba kasesinin içine 1 ekmek dilimi koyunuz, çorbayı kâselere boşaltıp üstlerine de balık etlerinden koyarak çok sıcak olarak servis ediniz.

Not: Marsiya'nın güzel bir yemeği olan buyabez, davetlerinizde baş yemeğin yerini tutabilir. Yemek, büyük çorba tabaklarında yenir; balık etleri ve çorba ayrı tabaklarda servis edilir. Buyabez genellikle sarımsak, yenibahar ve

pul kırmızı biberin karışımından gelen ve çorbaya değişik bir lezzet veren «Ruy» adlı sos ile servis edilir. Her konuk, isteğine göre, tabağına kaşıkla bu sostan alır. Buyabezin yanına kızarmış ekmek de ekleyebilirsiniz.