



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI BALIK ÇORBASI

- 2 enginar
- 1/2 limonun suyu
- 250 g balık (beyaz etli)
- 1 çorba kaşığı ayçiçeği yağı
- 2 soğan (ince doğranmış)
- 2 çorba kaşığı un
- 2 su bardağı balık suyu
- 350 g patates (kabukları soyulup, küçük küpler halinde doğranmış)
- 1 iri havuç (kabuğu kazınip, küçük küpler halinde doğranmış)
- 1 defne yaprağı
- 1/4 tatlı kaşığı kekik
- 1/4 tatlı kaşığı hintcevizi rendesi
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam beyazbiber
- 2 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

Bir tencereye su doldurup, limon suyunu ekleyerek, bir kenara bırakın.

Enginarlardan birinin dış kabuklarının 2 - 3 katını ayıklayıp atın. 4 cm kadar yükseklikten yatay olarak kesip, kaşıkla ortalarındaki tüylü bölümü temizleyin. Keskin bir bıçakla sapını kesip attıktan sonra, kalan yeşil kabukları, elma soyar gibi çepeçevre alın. Sonra enginarları, kararmaması için tenceredeki limonlu suya atın. Aynı işlemleri, öbür enginar için yineleyin.

Bir tencereye 3 bardak su koyun balık etlerini iyice yumuşayana kadar haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, balıkları delikli kepçeyle bir tabağa çıkarın. Tencerenin dibinde kalan balık suyunu bir kâseye aktarın.

Tencereyi akar su altında çalkalayıp, kuruladıktan sonra, orta ateşe oturtun. ayçiçekyağını ekleyip, ısınınca soğanları katın ve ara sıra karıştırarak, saydamlaşmaya kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Sürekli karıştırarak unu yedirip, balıkların haşlama suyunu ekleyin ve koyu bulamaç kıvamı alınca kadar karıştırmayı sürdürün. Patatesler, havuçlar, defne yaprağı, kekik, hintcevizi rendesi, tuz ve beyazbiberi katıp, tencerenin kapağını yarı yarıya kapatarak, sebzeleri yaklaşık 10 dakika pişirin. Defne yaprağını çıkarıp atarak, patatesler ve havuçlar yumuşayınca kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirmeyi sürdürün. Tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Başka bir tencereye 1 litre (4 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın.

Kaynayınca enginarları katıp, ateşi kısarak, enginarları, bir bıçağın ucu kolayca batıncaya kadar (yaklaşık 15 dakika) haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, enginarları bir süzgeçte süzerek, bir kenarda soğumaya bırakın. Elle tutulacak kadar soğuyunca, zar biçiminde doğrayın.

Enginar parçalarını öbür tenceredeki karışıma katıp, tencereyi orta ateşe oturtarak, bir taşım kaynatın.

Kaynayınca karıştırarak sütü ve tabaktaki balık etlerini ekleyip, ateşi kısın ve 3 - 4 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, kırmızıbiberi serpererek, karıştırın ve çorbayı bekletmeden servis yapın.