



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI BALIK ÇORBASI

2 soğan (doğranmış)  
2 kereviz sapı (doğranmış)  
bir tutam hintceviz rendesi  
bir tutam kekik  
1 defne yaprağı  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)  
5 su bardağı balık suyu  
500 g beyaz ve sert etli balık filetosu (derisi soyulup, yaklaşık 2,5 cm boyunda parçalara kesilmiş)  
2 çorba kaşığı mısır nişastası  
750 g ıspanak (sapları ayıklanıp, yıkanmış)  
35 g (2 çorba kaşığı) krema

Soğanlar, kereviz sapları, hintceviz rendesi, kekik, defne yaprağı, karabiber ve balık suyunun 1 su bardağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, karışımı birtaşım kaynatır. Kaynayınca ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatarak, karışımı 30 dakika pişirin. Ateşi biraz yükseltip, tencerenin kapağını açarak, karışımı orta ateşte suyunu çekip, soğanlar hafifçe kahverengileşin-ceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin.

Bu arada başka birtencereye kalan balık suyunu koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, ısıtın. Isınınca balık parçalarını koyup, saydamlıklarını yitinceye (ama sertliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, balık parçalarını delikli kepçeyle bir tabağa çıkarın (pişme suyunu saklayın).

Pişme suyunun 1 su bardağını küçük bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, birtaşım kaynatın. Kaynayınca mısır nişastasını sürekli karıştırarak katıp, koyulaşmaya kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin.

Tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın. Kalan pişme suyunu öbür tencerede kaynamakta olan soğanlı karışıma katıp, ıspanakları ekleyerek, ıspanaklar yumuşayınca kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, içindeki sebze karışımını blender kabına aktararak, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Karışımı yeniden tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, çorbayı ısıtın. Isınınca, karıştırarak kremayı, öbür tencereye mısır nişastalı karışımı ve haşlanmış balık parçalarını ekleyip, 2 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, çorbayı 6 çorba kâsesine bölüştürerek, servis yapın.