



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY BALIK ÇORBASI

- 1 adet kefal
- 1 adt kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet havuç
- 5-10 dal maydanoz
- 8 su bardağı su
- 2 orba kaşığı un
- 5 orba kaşığı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı tuz

Temizlenmiş, iri parçalara ayrılmış kefal, doğranmış, sebzeler ve tuz bir tencereye konur. Üzerime su eklenir. Balık yumuşayana kadar haşlanır. Sonra balık parçaları sudan alınır, kemiğinden ayrılır ve didiklenir. Un ve yağ kavrulur. Üzerine sebzeleri süzölmüş balık suyu ve balık eklenir, bir taşım pişirilir.