



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY KEFAL BALIK ÇORBASI

Büyükçe bir kefal balığı satın alınıp temizlenir ve mnesip parçalara kesilerek bölünür. Bolca su ile yıkanıp hazırlanır.

Dięer taraftan, bir kaç baē doęranmıē soğanı, havucu ve ayıklanmıē sarımsak diēlerini ve maydanoz köklerini yağda kavurmalıdır. Balık parçalarını da bu tencereye koymalıdır.

Üzerlerine, kfi miktarda su doldurup ocaęa konur ve orta ateēte, hep birlikte piēirilir.

Piētikten sonra, tencere ocaktan alınıp, balık suyu bir kaba süzülür ve piēmiē kefalın derileri soyulup dikkatle bütün kılçıkları ayıklanır.

Bembeyaz kalan et parçaları, ufak ufak doğranıp çorba suyuna konur. Tekrar ateēe bırakılır. Tuzu ve baharatı ilve olunur.

Bundan sonra, indirilip kselere keçe ile bölünür. Sofraya getirilir.

Not: Bu orba diğer etleri beyaz balıklardan da yapılabilir.