



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARMARA ÇORBASI

4 ad. barbunya balığı
100 gr. somon
1 ad. kabak
1 ad. havuç
1 ad. soğan
1 ad. domates
1 ad. sarımsak (ezme)
75 gr. pırasa
1/4demet maydanoz
100 gr. tereyağı
5 gr. safran
Tost ekmeđi

Tereyağı eritilip, balıklar hariç, sebzeler sırasıyla sote yapılıp, 10 dk. pişirilir. İçine balıklar ve safran ilave edilip 5 dk. daha kaynatılır. Tost ekmeğinin üzerine sarımsak ezmesi sürölüp, kızartılır. Kızaran ekmekler tabağın altındaki servis tabağının kenarlarına konup servis yapılır.