



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## POISSONS AU COURT-BOUILLON

İstenecek balığı uygun bir tencereye koyup üstüne çıkıncaya kadar soğuk su doldurunuz. Balığın iriliğine göre bir ya da yarım bardak et suyu ilâve ediniz. Tuz, biber, 2 karanfil, 2 yaprak defne, 2 dal kekik, 2 diş sarımsak, 2 - 3 dal maydanoz, yuvarlak doğranmış 1 soğanla 2 ufak havuç koyup balık pişinceye kadar kaynatınız. Sonra tencereyi kenara çekip yemek zamanı balığı tabağa aktarıp uygun bir salça koyarak servis yapınız.

Not: Bu tarzda haşlanan balıklar lezzetli olur. Bu terbiye bozuluncaya dek kullanılır.

---