



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ LÜFER ÇORBASI

3 havuç, soyulup doğranmış
1 kereviz kökü, soyulup doğranmış
1 pırasa, yıkanıp halka doğranmış
1 orta boy soğan, doğranmış
2 diş sarımsak, dövülmüş
1 baharat bohçası
1 tatlı kaşığı limon rendesi
1 iri domates, soyulup doğranmış
4 çorba kaşığı domates püresi
3 lüferin kafaları ve kemikleri
tuz
karabiber
sızma zeytinyağı

Tüm sebzeleri bir tencereye koyup iki çorba kaşığı zeytinyağıyla karıştırarak hafifçe karamelize olana dek pişirin. Domates ve limon rendesini ekleyip üç dakika daha karıştırın. Tencereye 6 su bardağı soğuk su koyun. Baharat bohçası yapmak için bir tülbent içine 2 defne yaprağı, bir tatlı kaşığı kekik, 8 adet bütün karabiber ve 2 dal maydanoz koyup sıkıca düğümleyin. Tülbent bohçasını da tencereye koyup suyu kaynama noktasına getirin, sonra kapağını kapatıp kısık ateşte 30 dakika kaynatın. Tüm kemikleri, kafaları ve tülbenti dışarı alın, filetoları düzleştirdikten sonra fazla kalan balık etlerini tencereye ilave edip birlikte 10 dakika daha pişirin. Tencerede hiç kemik kalmamış olduğunu teyit edip karışımı el blenderi veya mutfak robotuyla iyice öğütün. Sonra bu karışımı kalınca delikli bir tel süzgeçten tahta kaşıkla bastıra bastıra geçirin. Süzgeçten geçmeyen posayı atın. Servis için, önceden ısıtılmış çukur tabaklara paylaştırıp üzerine limon yağı damlatın ve kıyılmış antepfıstığı serpin. Yanında ise mümkünse sarımsaklı zeytinyağı sürülerek yapışmaz tavada kızartılmış ekmek dilimleri verin. Lüfer yağlı bir balık, o nedenle sadece sıvıyı sunmak daha iyi. Ama derseniz lüferden artan kuyruk kısımlarını çorbaya eklemek yerine, yapışmaz tavada yağsız sote edip tabakların ortasına yerleştirdikten sonra çorbayı etraflarına dökerek de servis yapabilirsiniz.

