



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VELOUTE DE POISSONS PRATIQUE (KOLAY BALIK VELUTESİ)

2 su bardağı kaynar balık suyu (400 gr.)
1/2 su bardağı soğuk balık suyu (100 gr.)
1 kahve fincanı un (40 gr.)
Tuz

Bir tencerede un ile yarım su bardağı balık suyunu bir çırpma teli ile iyice karıştırıp beş dakika dinlendiriniz. Sonra üzerine kaynar balık suyunu ve tuzunu ilâve edip çırpma teli ile iyice karıştırınız. Orta ateşte karıştırarak bir kere kaynatıp ağır ateşte zaman zaman karıştırarak on dakika pişirip ateşten alınız, süzdürüp kullanınız.

