



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

BALIK ÇORBASI



- 4 Parmak eninde büyük balık dilimi (200 gr.)
- Çeyrek adet portakal
- Yarım adet çarliston biberi
- 1 Adet küçük kur soğan
- 1 Dilim limon
- Yarım demet maydanoz
- 1 Diş sarımsak
- Yarım adet küçük elma
- 4 Su bardağı su
- 1 Çorba kaşığı tereyağı
- 3 Çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 2 Çorba kaşığı un
- 1 Su bardağı süt
- 1 Adet küçük havuç
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz

- # Tencereye portakal, çarliston biberi, iri doğranmış kuru soğan, limon dilimi, maydanozun yarısı, biraz ezilmiş sarımsak, kabuğuyla elma ve en üste balık parçası konur.
- # Üzerine 4 su bardağı su eklenir, orta ateşli ocakta balık yumuşayana kadar tencerenin kapağı kapalı olarak pişirilir.
- # Tencereden pişmiş balık alınır, kılçıkları çıkarılır ve küçük parçalara bölünür. Kalan malzemeler süzgeçten geçirilir, suyu kullanılmak üzere ayrılır, diğerleri atılır.
- # Tencereye tereyağı ve ayçiçek yağı konur, orta ateşte ısınınca un eklenir. Unun kokusu gidene kadar kavrulur.
- # Daha sonra rende havuç katılır. havuç yumuşayana kadar kavrulur, tuz serpilir.
- # Üzerine ayrılan balık suyu ve ılık süt eklenir, karıştırarak kaynama noktasına gelene kadar pişirilir.
- # En son ayıklanmış balık ilave edilir, biraz daha pişirildikten sonra kalan, kıyılmış maydanoz katılır, hemen ocaktan alınır.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Balık çorbası, levrek, uskumru gibi ortalama 200 gramlık tam balıklardan da hazırlanabilir.