

Balık Çorbası



Çorba yapımı için mevsiminde bol ve ucuz olan bir balık türünü tercih edebilirsiniz. Çok pahalı olan bir balık türünü tercih etmenize gerek yoktur; çünkü balıkların **besin değerleri** birbirine yakındır. Balıklar daha çok **lezzet** ve **yağ** bakımından birbirinden ayrılır. **Palamut, levrek, çipura, mezgıt** gibi **balıklar** tercih edebilirsiniz. Temizleme esnasında balığın **ana kılçığını** çıkarmayınız; çünkü kılçığındaki **kalsiyum** gibi kıymetli mineraller haşlama sırasında suya geçer. Böylece çorbanız besin değeri yönünden daha da zengin olacaktır. Kalsiyum, **diş** ve **kemik gelişimi** yönünden önemli bir mineralimizdir.

Malzemeler: (12 kişilik)

1. Balık (1 kg)
2. Patates (3 orta boy)
3. Havuç (2 adet)
4. Kuru soğan (1 adet büyük boy)
5. Kereviz dalı-yaprağı (3-4 adet)
6. Un (3 çorba kaşığı)
7. Zeytinyağı (yarım çay bardağı)
8. Defneyaprağı (1 adet)
9. Su (15 su bardağı)
10. Tuz (1 yemek kaşığı)
11. Tane karabiber (10 adet)
12. Limon suyu (1 fincan/çorbanın terbiyesinde kullanılacak)
13. Yumurta sarısı (3-4 adet/çorbanın terbiyesinde kullanılacak)

Yapılışı/İşlem Basamakları:

1. Balığın pullarını iyice kazıyıp içini temizleyip balığı akan su altında iyice yıkayınız.
2. Kabukları soyulmuş, yıkanmış patatesi, soğanı, havucu küp küp doğrayın ve derin bir tencerenin içine koyunuz.
3. Balığı ve defneyaprağını bu sebzelerin üzerine yerleştirip suyun tamamını ekleyip ocağa koyunuz.
4. Orta ateşte 40 dakika haşlayın, ara sıra üzerinde biriken köpüğünü kaşıkla alınız.
5. Sürenin sonunda balığı tencereden çıkartıp balığı derisinden, kalan kılçıklarından beyaz etlerini ayırıp balığın liflerini (etini) küçük küçük didiniz.
6. Tenceredeki malzemeyi (sebzeleri) öğütücüyle (blendır) püre haline getiriniz. Öğütme işleminde önce de içindeki defneyaprağını çıkarmayı unutmayınız.
7. Boş bir çorba tenceresine yağı ve unu koyun yakmadan kavurun ve püre haline getirdiğiniz karışımı tencereye boşaltınız.
8. İnce ince doğranmış kerevizi, karabiberi, tuzu ekleyin ve 15 dakika kısık ateşte kerevizler yumuşayana kadar pişiriniz.
9. Didiklediğiniz balıkları çorbaya ekleyip hepsini 5 dakika daha fıkırdatınız.
10. **Terbiyesi** için; **limonla yumurtayı** çırpın, biraz beklettiğiniz **çok sıcak** olmayan çorbadan bir kaç yemek kaşığı ekleyin, sosu yavaş yavaş ılıştırınız. **Terbiye**, çorbayı birbirine **bağlamak** için yapılır.
11. En son bütün sosu çorba tenceresinin içine dökün ve karıştırınız.
12. Şimdi servis yapabilirsiniz, afiyet olsun...