



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

## USKUMRU ÇORBASI



- 5 adet orta boy uskumru
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 adet havuç
- 2 adet orta boy patates
- 1 adet defne yaprağı
- 1 demet maydanoz sapı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 8 bardak su
- 1 ay bardağı sıvıyağ
- 2 orba kaşığı un

- # Patates, soğan ve havuç soyulur, iri doğranır. Bir tencereye konur.
- # zerine bir kaç yerinden yırtılmış defne yaprağı ve bir ipe bağlanmış maydanoz sapı bırakılır.
- # Ayıklanmış ve yıkanmış uskumrular başı ve kuyruğuyla birlikte yerleştirilir. Tuz, serpilir, suyu konur.
- # Tencere orta ateşe yerleştirilir, yarım kapak kapatılır ve balık yumuşayana kadar haşlanır.
- # Pişmiş karışım altında büyük kase olan süzgece boşaltılır. Defne yaprağı maydanoz sapları atılır. Uskumrular alınır, sadece eti kalacak şekide ayıklanır.
- # Tencereye un ve sıvıyağ konur, bir kaç dakika kavrulur. Sonra balıkla birlikte haşlanan havuç, soğan ve patates parçaları eklenir.
- # Bir iki tur çevirdikten sonra 3 kepçe balık suyu eklenir. Blenderden geçirilerek pre yapılır.
- # zerine kalan balık suyu konur ve fokurdayana kadar kaynatılır.
- # En son ayıklanmış balık parçaları eklenir. Kaynama noktasına gelene kadar hızlı ateşte pişirilir. Sonra kısık ateşte 10 dakika kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

**Not:** Balık orbalarına değişik bir lezzet vermek için un yerine tarhana da kullanılabilir.