



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BALIK PIŞİRME

Balıklar özelliklerine göre çeşitli sınıflara ayrılırlar; tatlısu-deniz, pullu-pulsuz, siyah-beyaz etli, kalın-ince kılçıklı gibi... Pullu balıklar, pulsuzlara oranla daha lezzetlidirler. ' Pulluların ise, siyah etli olanları, beyazlarına oranla daha besleyici, ama lezzet açısından daha fakirdir. Yarım kilodan büyük olanlara "kalın kılçıklı", küçüklerine ise ; "ince kılçıklı" balıklar denir. Mayonezli balık pişirmek için kalın kılçıklılar tercih edilmelidir. Balıktan hemen her çeşit yemek yapılabilir, ancak bazılarının özel yemekleri vardır, örneğin kılıcın şişi, uskumrunun ızgarası, izmaritin tavası, levreğin mayonezlisi pek meşhurdur.

Balığı pişirirken tencerenin kapağı açık bırakılmalı ve tuzu tam pişmek üzereyken konulmalıdır, aksi halde lezzetini kaybeder. Tava balıkları iki şekilde kızartılır: Tuzlayıp unladıktan sonra ve anılan iki işlemin ardından yumurtaya bulanarak... Sadece kalkan balığı mutlaka yumurtaya bulanmalıdır.

Balıklar, ızgara öncesinde tuzlanıp zeytinyağıyla yağlanmalı, sadece barbunyada bu işlem, tuzlayıp unlandıktan sonra yapılmalıdır. Bu balığın eti gevşek olduğundan, parçalanmasını önlemek için unlamak şarttır. Küçük balıklar ızgara yapılırken başları kesilmeden temizlenir. Kalkan hariç, kalın kılçıklı balıkların yemekleri filelere ayrıldıktan sonra yapılmalıdır.