



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BALIK PIŞİRMENİN PÜF NOKTALARI

Kaynak: Metropost

- Balık pişirirken hiç de hoş olmayan bir koku kaplar evi. Bunu önlemek için tavanın içine birkaç defne yaprağı atın.
- Balık kızarttıktan sonra mutfağa sinen kokuyu gidermek için bir kaptan 1 çay bardağı su ve 2 çorba kaşığı sirkeyi kaynatınız.
- Deniz ürünleri en çok bir saat terbiye edilmelidir. Daha fazla bekletirseniz et dağılır.
- Alışveriş yapıyorsanız balığı en sona bırakın. Unutmayın; balığı oda sıcaklığında 1-2 saatten fazla tutmamalısınız.
- Taze balıktan maksimum lezzet almak için kısa sürede tüketmenizi öneririz. Bunun için de en ideal pişirme tekniği ızgara ve haşlamadır.
- Kızartma sevenler büyük balıkları dilimleyerek, küçük balıkları ise bütün olarak pişirmeliler. Balığın tavaya yapışmasını önlemek ve lezzet katmak için una veya muadili harç ve soslara bulayın.
- Izgara yapacaksanız, balığın iri ve yağlı olmasına dikkat edin. Yağlı balık için mevsimini bilmekte yarar var. Balığa soğan suyu ve zeytinyağı sürün ve 2-3 saat öylece bekletin, daha sonra ızgara yapın. Çabuk pişmesi için parçalara bölüp, şişe geçirmeyi de deneyebilirsiniz. Hem çatlamasını önlemek hem de çabuk pişmesi için balığın iki tarafına bıçakla çizik atın ama bunun, balığın içindeki suyun, dolayısıyla besin öğelerinin akıp gitmesine yol açtığı söylenir.
- Balığın pullarını daha kolay alabilmek için balığınızı ıslattıktan sonra pullarını alınız.
- Haşlama yapacaklar beyaz etli balıkları (Kefal, levrek, kırlangıç v.b.) tercih etmeliler. Eğer çorbasını yapmak istemiyorsanız, kesinlikle önceden kaynamış suya balığı atmayın, dağılır. Balığı soğuk suya koyun ve kapalı bir kaptan kaynamaya yakın sıcaklıkta pişirin. Kokusunu almak ve lezzet katmak için suyuna havuç, kereviz ve soğan atabilirsiniz. Ekstra lezzet ve güzel görüntü için dilimlenmiş limon ekleyebilirsiniz. Piştiğinden emin olmak için de kılıcından kolayca ayrılıp ayrılmadığını kontrol edin.
- Hamsi, istavrit ve mezigit gibi küçük balıkları kızartırken, tavaya yağ koyup kızdırdıktan sonra unladığınız balıkları tavaya aralıksız olarak, düzgünce dizin, Balıkları tek tek çevirmek yerine tıpkı omler yapıyormuşsunuz gibi, tavanın üzerine bir tabak kapatarak, tek bir hamlede tüm balıkların pişen ve pişmeyen tarafını ters yüz edin. Böylece balıkları dağıtmadan pişirmiş olursunuz ve hepsini aynı sıcaklık seviyesinde servis yapabilirsiniz.
- Buğulama yapmak için balığı tavaya koyduktan sonra tereyağı ya da sıvı yağ koyup çok az suyla harlı ateşte pişirin. Böylece tüm balıkları asıl lezzetlerini kaybetmeden, en sağlıklı biçimde yemiş olursunuz.
- Balıkları uzun zaman tatlı suda bekletmeyin, lezzeti bozulur. Balıklar, balıkların üzerine daima tuzlu su atarlar, tuz balığın tazeliğini ve lezzetini korur
- Dondurulmuş balığı kullanacağınız zaman sirkeli suya koyun, böylece çözülen balığın eti gergin olacaktır.
- Tavada veya fırında kızartacağınız balıkların üzerine tuz, limon suyu ve istenirse karabiber serpiştirip, 15 dakika bekletin; sonuç daha lezzetli olacaktır.
- Tava balık yaparken tabanı düz bir tava kullanın, böylece balıkların her yanı eşit olarak pişecektir.
- Eti yumuşamış balığı sirk ilâvesi ile haşlarsanız, diriliği kokusu değişir.
- Balığı ızgara yaparken, bir bez veya kâğıt havlu ile kurulayın Sonra bir kap içerisinde tuz, karabiber ve çiçek yağı iyice karıştırın ve balığınızı bu karışıma bulayıp, fazlasını süzdürün. Böylece balık ızgaraya yapışmaz, iyi kızarır ve daha lezzetli olur.
- Izgara balıklar pişerken, üzerlerine ara sıra fırça ile yağ sürün, balıklar parlak ve yumuşak olur.
- Fileto balık yaparken yukardaki karışıma ayrıca un ilave ederek kullanın. Görünümü güzel ve lezzetli olur ve ızgaraya yapışmaz.
- Balık kokusunu elinizden ve kullandığınız gereçlerden çıkarmak için önce soğuk su ile yıkayıp, sonra sirke veya limon ile ovun. Kaplarda kalan balık kokusunu ise yine aynı şekilde yıkadıktan sonra sirkeli suya batırarak yok edebilirsiniz.