



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BALIKLARIN PİŞİRİLME ŞEKİLLERİ

Balıklar da etler gibi altı şekilde pişirilir:

1 Fırında pişirme. Her cins balık fırında pişirilebilir. (Fırında pişirmenin sağlık açısından da büyük yararları vardır.

Çünkü daha hafif olurlar. Böylece sindirimleri daha kolay olur.)

2 Suda haşlama.

3 Buğu ile pişirme. Her cins balık.

4 Izgarada pişirme. Her cins balık, özellikle büyük ve yağlı olanlar.

5 Sebze ve yağ karışımında pişirme. Plakiler, her cins balık.

6 Yağda kızartma Tavada, her cins balık.