



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AĞUSTOS AYINDA HANGİ BALIKLAR YENİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Lüfer:

Ağustos ayında denizlerde bolca bulunan lüfer, özellikle Marmara ve Karadeniz bölgelerinde yaygın olarak bulunur. Lüfer, etli ve lezzetli bir balıktır ve taze olduğunda en iyi tatlarını verir. Izgara, fırın veya tava gibi çeşitli pişirme yöntemleriyle hazırlanabilir. Lüferin mevsiminde tüketilmesi, lezzetini ve besin değerini maksimize eder.

Palamut:

Palamut, Ağustos ayında taze olarak bulunabilen bir diğer popüler balıktır. Özellikle Marmara ve Karadeniz bölgelerinde avlanır. Etli ve yağlı yapısı sayesinde ızgara, buğulama veya kısık ateşte pişirilmiş olarak harika bir tat sunar. Ayrıca, palamut, sağlıklı yağlar ve protein açısından zengindir.

Mezgit:

Mezgit, Ağustos ayında taze olarak bulunabilen, hafif ve lezzetli bir balıktır. Denizlerimizde bolca bulunan bu balık, özellikle tavada veya fırında pişirilerek servis edilir. Mezgit, düşük yağ içeriği ve hafif tadıyla sağlık açısından da tercih edilir.

Sardalya:

Sardalya, Ağustos ayında bolca bulunan küçük ama besleyici bir balıktır. Yüksek omega-3 yağ asitleri içeriği ve zengin protein kaynağıyla sağlıklı bir seçenektir. Sardalyayı ızgara, fırın veya marinasyon yöntemiyle hazırlayarak sofralarınıza lezzet katabilirsiniz.

Çipura:

Çipura, yaz aylarında denizlerde bolca bulunan ve lezzetli bir balıktır. Etli ve yağlı yapısıyla özellikle ızgara veya fırın yöntemleriyle pişirildiğinde çok lezzetli olur. Çipura, zengin protein ve vitamin içeriği ile sağlıklı bir besin seçeneğidir.

