



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ALABALIK FİLETOSU ÇIKARMA

BALIĞIN İÇİNİN TEMİZLENMESİ.

Bıçakla balığın kafasını kesip, karnını yararak içini boşaltın. Sonra soğuksuyla yıkayın.

KILÇIĞIN GEVŞETİLMESİ.

Balığı tezgâha ya da kesme tahtasına yerleştirip, parmağınızla hafif hafif bastırarak baştan kuyruğa kadar kılçığını gevşetin.

KILÇIĞIN AYIRILMASI.

Balığı döndürüp, tezgâha ters yayın. Bir elinizle baş tarafından tutup, bıçağı:kılçık ile et arasına kaydırarak, kılçığı ayırın.