



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ALABALIK

BÖLGE: İç Anadolu'nun yüksek dağları, Trakya, Doğu Anadolu ve Karadeniz'in dere ve göllerinde.

YAŞAM ALANI: 10-15 derece arası soğuk , berrak ve bol oksijenli iç sular

TÜRLER: Dere Alası, Dağ Alası, Göl Alası (Abant Alası) , Deniz Alası , Gökkuşuğu Alabalığı.

Tatlı su balıklarının içinde Alabalık, farklı tadı ve sağlıklı özellikleriyle ayrıcalıklı yere sahiptir.

A ve D vitaminleri, iyot, fosfor bakımından çok zengindir.

Pulsuz ince derisi, küçük karın boşluğu, az kılçığı ile bol etlidir.

İçerdiği Omega-3 yağ asitleri ile kalp dostudur, sindirimi kolaydır.

Dünyada ve ülkemizde yetiştiriciliği en yaygın olan alabalık türü Gökkuşuğu alabalıklarıdır.

Genellikle tatlı, derin olmayan, berrak akarsularda yaşayan balıklar, yaldızlı, renkli ve beneklidir.

Sırtları yeşil, karınları sarı ve gümüşü renktedir. Baş ve gözleri büyük, burun kısmı geniş olur.

Som balığı ailesinden olan alabalık kemikli, derisi sert ve katıdır. Uzun göğüs kemikleri ve yüzgeçleri vardır.

Beyaz etli bir balık olan alabalık çok lezzetlidir.

Alabalık özel havuzlarda da üretilir. 200- 250 gr ağırlığında, 20-25 cm boyundadırlar. 2 kg ağırlığında olanları da vardır. Yaşadığı su ne kadar berrak ve soğuk olursa eti o kadar lezzetli olur.
