



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ALABALIK

Kaynak: Metropost

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

BÜYÜKLÜK: Genelde 50-80 cm (3-7 kg)

YEMEK ÖNERİSİ: Tava, kiremitte

Tatlı su balıklarının içinde Alabalık, farklı tadı ve sağlıklı özellikleriyle ayrıcalıklı yere sahiptir. A ve D vitaminleri, iyod, 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. Dünyanın en güzel akarsu boylarına sahip Anadolu'daki tatlı sularda yetişen Alabalık, zamanla şehirlere ulaşmış, lüks lokantalardaki yerini almıştır. Dünyada ve ülkemizde yetiştiriciliği en yaygın olan Alabalık türü, Gökkuşuğu Alabalıklarıdır.

Genellikle tatlı, derin olmayan, berrak akarsularda yaşayan balıklar, yıldızlı renkli ve beneklidir. Sırtları yeşil, karınları sarı ve gümüşü renktedir. Başı ve gözleri büyük, burun kısmı geniş olur. Kemiklidir. Uzun göğüs kemikleri ve yüzgeçleri vardır. Beyaz etli bir balık olan alabalık çok lezzetlidir ve değerli eti nedeniyle göllerde de üretilir. Sapanca, Abant göllerinde bulunur.

Ancak nehir ve göl alabalıkları arasında farklılıklar vardır. Alabalık özel havuzlarda da üretilir. 200-250 gram ağırlığında 20-25 santimetre boyundadırlar. 2 kilo ağırlığında olanları da vardır. Yaşadığı su ne kadar berrak ve soğuk olursa eti o kadar lezzetli olur. Som balığı ailesinden olan alabalığın derisi sert ve katıdır. Deniz alabalığına "Gümüşlü som" denir.



Fotoğraf "ferahnur" tarafından gönderildi. 03.03.2021