



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARALIK AYINDA HANGİ BALIKLAR YENİR?

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

Levrek

Aralık ayında levrek, iri yapısı ve lezzetli etiyle sofralarda kendine özel bir yer bulur. Omega-3 yağ asitleri bakımından zengin levrek, beyin sağlığını destekleyen bir seçenek olabilir.

Hamsi

Hamsi, Karadeniz'in kuzeyinde lezzetiyle ünlüdür. Aralık ayında bolluğuyla dikkat çeker. Fırınlanmış ya da tavada kızartılmış hamsi, kış sofralarına özel bir lezzet sunar.

Uskumru

Aralık ayında uskumru, yağlı ve lezzetli etiyle sofralarımızı süsler. Omega-3 yağ asitleri açısından zengin olan uskumru, kalp sağlığını destekleyebilir.

Mezgit

Mezgit, beyaz etiyle bilinen bir balıktır. Aralık ayında taze ve lezzetli mezgit, ızgara veya buğulama olarak hazırlanarak sofralarda yerini alır.

Çinekop

Aralık ayının vazgeçilmezi olan çinekop, nefis tadıyla sofralarda özel bir konuma sahiptir. Çinekop, genellikle ızgara veya fırınlanarak tercih edilir.

