



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BALIK TEMİZLEME

- 1 Balığın pullarını kolayca temizleyebilmek için, bir deniz kabuğunu ters kullanarak faydalanabilirsiniz.
  - 2 Balığın pullarını iyice çıkarıp içini güzelce temizledikten sonra, büyük keskin bir bıçakla eşit parçalara bölünüz.
  - 3 Fileto bıçağı olarak adlandırdığımız ucu kıvrılabilen ince bir bıçakla balığın her bir parçasının ayrı ayrı kılçıklarını temizleyiniz.
  - 4 Balığın bir ucundan derisini dikkatle açıp, bıçakla hafif hafif git gel hareketleri yaparak, deriyi etinden ayırınız.
-