



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIĞIN TUZ DENGESİ

Ayıklanıp yıkanan balık tuzlanıp delikli bir kevgirde en az yarım saat veya daha fazla bekletilmelidir.

Balığın geriye kalan kanı ve zararlı maddeler tuz vasıtasıyla uzaklaşır, yerini tuz alır.

Balığa önceden eklediğiniz tuzun dörtte biri ancak balığa geçer. Tuz alışkanlığınıza göre bu miktarı ayarlayabilirsiniz.

Önemli olan balık önünüze geldiğinde yerken asla tuz ekme ihtiyacı hissetmeyeceğiniz kadar tuzu, balık içine çekmiş olmalıdır.
