



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ ÜRÜNLERİNİ PIŞIRME YÖNTEMLERİ

Nevin Halıcı

Haşlama: Çeşitli balıkların sebze demeti ve suyla haşlanarak pişirilmesidir. Balık çorbası gibi.

Izgara: Çeşitli balıkların ızgarada pişirilmesidir. Uskumru, hamsi ızgarası vb.

Yağ-su karışımı: Balıkların yağ, su, çeşitli sebze ve tat vericilerle hazırlanarak pişirilmesidir. Pilaki buğulama vb.

Yağda kızartma: Balıkların kızdırılmış yağda kaplanarak kızartılmasıdır. Palamut kızartması vb.

Kuru hararete: Balıkların fırında çeşitli biçimlerde pişirilmesidir. Fırında kefal vb.

Balıkların satın alınması Balığın lezzetinde en önemli özellik tazeliğidir. Balık sudan çıkarılınca tazeliğini kaybeder. Hemen kullanılmayacaksa buz içinde muhafaza edilmelidir. Taze balığın gözleri parlak, solungaçları kırmızı, pulları ve yüzgeçleri diri, kasları sert ve esnektir. Kuyruğu sallanmaz, kokusu yoktur, basıldığında parmak izi kalmaz. Pulları zor kopar, deniz kokuludur. Satın alınan balık hemen pişirilmeli, evde bekletilmemelidir.

Balıkların temizlenmesi, bölünmesi Balık bir tahtaya konarak, pulları aksi yöne kazınarak temizlenir. İçlerini temizlemek için solungaçları alınarak balığın karnı yarılr, parmaklarla barsakları çıkarılır, bol suda yıkanır. Fileto çıkarmak için keskin bir bıçakla balıkların iki tarafındaki etler boylamasına kesilir. Sonra kuyruğun ucundan başlayarak bıçak yardımıyla deri kısmı yüzülür ve parçalara bölünür.