



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

www.dogrusicarrefoursa.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK NASIL PIŞİRİLİR

<https://www.dogrusicarrefoursa.com>

Balık her yaştaki insanın tüketmesi gereken bir besindir. Haftada en az 2 gün sofralarda yer alması gereken balığın birçok faydası bulunuyor. Omega-3 açısından zengin olan balık, kalp damar hastalıklarına karşı koruyucu etkisinin olması yanı sıra özellikle çocuklarda zeka gelişimine faydası ile tercih edilir. Ayrıca balıktaki yağ oranı düşük olduğu için kilo kontrolü açısından da önemli bir besin kaynağıdır. Bu kadar çok faydası bulunan balık, yetişkinler kadar çocukların da beslenme listesinde mutlaka bulunmalı.

Sardalya, uskumru, hamsi, morino, somon, turna, ringa ile levrek kalsiyumdan zengin balıklardır. Omega-3 açısından zengin balıklar ise; uskumru, tuna, sardalya, somon, hamsi ve lüfer olarak bilinir.

Her balık için balık mevsimi farklıdır. Mevsiminde ve ayında tüketilen balıklar çok daha lezzetli oluyor. Doğru zamanda tüketilmesi kadar balığı nasıl pişirildiği de önemli. Bunun için balık pişirme yöntemlerini ve hangi balığın, nasıl pişirileceğini bilmekte de fayda var.

Balık pişirilirken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta proteinini öldürmeden pişirebilmek. Balık, kızartma yapılarak pişirilebildiği gibi fırında ya da ızgarada da pişirilebilir. Sote, haşlama ve buğulama yöntemleriyle pişirmek de oldukça tercih edilir.

Fırında Pişirme

Fırında pişirme oldukça sık kullanılan bir yöntemdir. Fırında pişirilecek balıkların, birkaç saat zeytinyağı ve limon karışımında bekletilerek terbiyelenmesinde fayda var. Arzuya göre kekik veya defne yaprağı da konulabilir. Balıklar, 200 derecede ısıtılmış fırında, zeytinyağlı bir tepsiye yerleştirilip pişirilir. Dilimlenmiş palamut, torik ve kolyoz, domates, soğan, limon dilimleri ve bol maydanozla birlikte fırında pişirildiğinde oldukça lezzetli olacaktır.

Izgarada Pişirme

Pişirirken ızgaraya yapışmaması açısından iri ve yağlı balık seçmekte fayda var. Pişirirken çatlamaması için balığın iki yanı bıçakla çizilmeli. Izgarada pişirme, beyaz ya da siyah etli balıklar yağlı oldukları dönemlerde tercih edildiğinde oldukça sağlıklı bir yöntem olacaktır. Balıklar ızgaraya konmadan sıvı yağ ile yağlanarak yapışmaları önlenir. Eğer mangalda pişirilecek ise ateş çok harlı olmamalı, balıklar ateşten yeterince uzak tutularak pişirilmelidir.

Kızartma

Büyük balıklar dilimlenerek, küçük balıklar ise bütün kızartılmalıdır. Balık unlanırsa tavaya yapışmayacak ve çok daha lezzetli olacaktır. Küçük kılçıklı balıklar, fileto çıkartılan balıklar veya kemikli dilimlenmiş balıklar bu şekilde pişirilebilmektedir. Bu pişirme yöntemiyle balıkların az yağlı olduğu dönemde veya yağsız balıklara uygulandığında çok daha lezzetli sonuç alınır mümkün olacaktır. Tavada kızartma yaparken balığın yağ çekmediğine dikkat etmek oldukça önemli bir detaydır. Balık kızgın yağda ve hızlı ateşte kızartılmalıdır.

Rosto

Yüksek hararetle fırında, balığın içine hiçbir şey katmadan tercih edilen pişirme yöntemidir.

Sote

Kalın tabanlı ve içi yapışmaz malzemeyle kaplı bir tava tercih edilmelidir. Tavanın içi hafifçe yağlanıp iyice kızdırıldıktan sonra, balık filetoları, her bir yüzü 2 dakika süreyle çevirilerek sote edilmek suretiyle pişirme yöntemidir.

Buğulama

Daha çok beyaz etli balıklardan yapılan buğulama, balıkların kendi suyuyla ya da domates ilavesiyle kısık ateşte veya fırında pişirilme yöntemidir.



© lezzetler.com tarif no:167782 • adı:Balık Nasıl Pişirilir • gönderen:Gül • indirme tarihi:07.04.2025 - 03:42