



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLARIN PİŞİRME METODU

Balık, çok çabuk pişen bir besindir. Diğer etlerde olduğu gibi balığın çeşitli bölümleri için, ayrı ayrı metodlar uygulanmaz, Balık etinin her bölümü eşit olduğundan, ısının fazla derecede iletilmesi gerekmez. Buharlaşıma, proteinlerin büzülmesi pıhtılaşması ile balığın eti sıkılaşır. Balık kaslarındaki bağlantı dokuları miktarı azdır, bu nedenle balık eti pişerken parçalara dağılır.

Haşlama, fırında kızartma, ızgara, veya tavada pişirilen balıklarla bunlara ayrı lezzet veren sosların, garnitür olarak sebzelerin itina ile hazırlanmasına Özellikle değer vermelidir.