



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK PİŞİRME

Balık, başlıca, buğulama ızgara, kızartma ve fırınlama şeklinde pişirilir. Kızartmaların besin değeri yüksektir ama sindirimi zordur ve 45 yaşlarından sonra zararlıdır. Izgarası daha hafif olur. En hafif ve zararsız şekli buğulamasıdır. Fırında pişirilmiş balıklar yağda kızarmışlara nazaran daha hafiftir.

© lezzetler.com tarif no:430 • adı:Balık Pişirme • gönderen:Vatandaş • indirme tarihi:25.04.2024 - 14:05