



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK SAKLAMA VE PIŞİRME TEKNİKLERİ

<https://www.ulker.com.tr>

“Denizden babam çıksa yerim” diyenlerdenseniz deniz ürünleri konusunda zaten hayli bilginizdir. Ancak özümü dalından değil de manavdan yiyecekler için bazı önerilerimiz olacak.

Diyelim balığın tazeliğinden eminsiniz (Taze mi bayat mı?), o halde bundan sonrası şunlara dikkat etmelisiniz: Aldığınız balığı eve getirirken –özellikle eviniz uzak veya eve gelmeniz çok zaman alacaksa- imkanınız varsa suyun içinde taşıyın. Alışveriş yapıyorsanız balığı en sona bırakın. Unutmayın; balığı oda sıcaklığında ve suyun dışında 1-2 saatten fazla tutmamalısınız.

Eve vardığınızda mümkünse hemen tüketin. Yok, daha sonra yiyeceğim diyorsanız, pullarını ve içini vakit kaybetmeden temizleyin, yıkayın ve iyice kurulayın. Son olarak 2 gün içinde tüketmek şartıyla plastik bir kabın içerisinde buzdolabında saklayabilirsiniz.

Taze balıktan maksimum lezzet almak için kısa sürede tüketmenizi öneririz. Bunun için de en ideal pişirme tekniği ızgara ve haşlamadır.

Izgara yapacaksanız balığın iri ve yağlı olmasına dikkat edin. Yağlı balık için mevsimini bilmek veya bir bilene danışmakta fayda var. Balığa soğan suyu ve zeytinyağı sürün ve 2-3 saat öylece bekletin, daha sonra ızgara yapın. Çabuk pişmesi için parçalara bölüp, şişe geçirmeyi de deneyebilirsiniz. Hem çabuk pişmesi hem de çatlamasını önlemek için balığın iki tarafına bıçakla çizik atın.

Kızartma sevenler büyük balıkları dilimleyerek, küçük balıkları ise bütün olarak pişirmeliler. Balığın tavaya yapışmasını önlemek ve lezzet katmak için una veya muadili harç ve soslara bulayın.

Haşlama yapacaklar beyaz etli balıkları (Kefal, levrek, kırlangıç v.b.) tercih etmeliler. Eğer çorbasını yapmak istemiyorsanız, kesinlikle önceden kaynamış suya balığı atmayın, dağılır. Balığı soğuk suya koyun ve kapalı bir kaptaki kaynamaya yakın sıcaklıkta pişirin. Kokusunu almak ve lezzet katmak için suyuna havuç, kereviz ve soğan atın. Ekstra lezzet ve güzel görüntü için dilimlenmiş limon ekleyin. Piştiğinden emin olmak için de kılıçından kolayca ayrılıp ayrılmadığını kontrol edin.



