



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK SOFRASI HAZIRLAMA

<https://www.dogrusicarrefoursa.com>

Doğru Eşlikçileri Tercih Edin

Türkiye meze çeşitliliği olan bir ülke. Akdeniz, Ege ve Trakya'nın lezzetlerini her zaman bir araya getirebiliyorken, farklı ülkelerin mezelerinden sofralarınızda lezzet çeşitliliği yaratabilmeniz mümkün. Hazırladığınız balık yemekleri yanındaki mezelerle bir bütün olsun istiyorsanız, pişireceğiniz balığı seçerken gösterdiğiniz hassasiyeti, yapacağınız mezeyi belirlerken de göstermelisiniz. Çünkü bilinen her meze balığın yanına yakışmayabilir. Bu konuda karar vermek ise çok zor değil. Çünkü balığın çoğunlukla kış mevsiminde yendiğini düşünürsek; fava, humus gibi tüketimini kış mevsiminde arttırdığımız baklagil ürünlerinin kullanıldığı mezeler doğru tercih olabilir. Bununla birlikte yapacağınız acılı ezme, soğuk kış gününde içinizi ısıtabilir, kestaneli bir patlıcan salatası, zeytinyağlı köz biber salatası da malzemelerini kış mevsiminde bulmakta zorlanmayacağınız meze çeşitleri.

Yaz mevsiminde pişireceğiniz balığının yanına semizotu yapraklarını sarımsaklı süzme yoğurt ve biraz zeytinyağı ile karıştırarak hazırlayacağınız yoğurtlu semizotu uygun bir tercih olabilir.

Mezelerin, küçük küçük tabaklara konduğunda renkli ve parlak görüntüleriyle iştah açıcı bir özelliği var. Süslendiğinde de "yeme de yanında yat" denebilecek kadar havalı bir görüntüye sahip olabilirler. Bu nedenle mezeleriniz biraz el becerisi ile desteklendiğinde balık sofranız havalı bir görünüme ulaşacaktır.

Balık Masasının Olmazsa Olmazı "Salata"

Her mevsimde bulabileceğiniz marul, maydanoz, roka ve nane yapraklarıyla hazırlayacağınız ve kaliteli bir zeytinyağı ve limon ile hazırlayacağınız yeşil salata balık sofranızın vazgeçilmezi olmalı. Lezzetli olmasının yanında besleyiciliği ile masanızın baş tacı olacak yeşil salatanızı zeytin taneleri ve parmesan peyniri ya da eski kaşar ile renklendirebilirsiniz.

Yaz mevsiminde turp ve domates salataları da balık sofrasına ekleyebileceğiniz iştah açıcı lezzetler sıralamasına girebilir. Bunun yanında ılık bir kırmızı soğanlı patates salatası hem yaz hem de kış mevsiminde tercih edebileceğiniz diğer salata çeşidi olabilir. Ancak patates, doyurucu bir özelliğe sahip olduğundan fazla meze çeşidinden uzak durmalısınız. Sadece balık ve patates salatası akşam yemeğinde doymak için yeterli olacaktır.

Balık ve Yoğurt Birlikte Yenebilir

Yıllarca balık ve süt ürünlerinin aynı anda tüketilmesinin zehirlenmelere neden olabileceği konuşulurken, bilim adamları balık ve yoğurt ikilisinin her ikisi de taze olduğu sürece birlikte tüketilebileceğini söylüyor. Balığın yanında tüketilecek süt ürünlerini alırken dikkat etmek gerekiyor. Bu, aldığınız tüm ürünlerde dikkat etmeniz gereken bir konu.

Balıktan Sonra Yenebilecek Tatlılar

Balıktaki fosforun mide asitlerinin dengesini bozması nedeniyle kan şekeriniz düşüyor, bu nedenle helva kan şekerinizi en basit şekilde dengeleyecek tatlı olarak tercih ediliyor. Yiyeyeceğiniz tatlı midenizi rahatlatma görevi de üstlendiğinden, mideyi fazlasıyla yoracak aşırı yağlı, kremalı tatlılardan uzak durmanız gerekiyor.

Balığın arkasından helva yenir diyenler varsa ve siz de bu klasiği bozmak istemiyorsanız, tahin helvasını tercih etmelisiniz. Kış mevsimindeyseniz fırınlamış bir tahin helvası sizi yumuşacık ve sıcak bir sona götürecektir.

Balıktan sonra yenebilecek diğer tatlılar ise şöyle:

Fıstıklı irmik helvası

Un helvası

Kabak tatlısı (tahinli olabilir)

Fırın sütlaç

Şambali (Şam tatlısı)

Revani

Sofranız Şık Olsun

Özellikle büyük balık pişirdiyseniz, hazırlayacağınız sofranın düzeni balığın görüntüsünü tamamen değiştirecektir. Balığının başrol oyuncusu olarak baş köşede yerini almalı, geriye kalan ise tabaklar, bardaklar, çatal bıçaklar ve diğer sunumlarınızın doğru bir şekilde yerleştirilmesi. Balık şeklinde ya da deniz temalı tabaklar kullanabilirsiniz.

Önemli olan tabaklarınız, çatal bıçaklarınız, bardaklarınız ve masa örtünüzü birbiri ile uyum içinde olması.

Sunumunuz balık olduğunda, "balık çatalı" ve "balık bıçağı" diğer çatal ve bıçakların arasında masadaki yerini almalı. Çatal bıçak ve kaşıklarınız yemek sırasına göre dıştan içe doğru yerleştirilmeli. Eğer balıktan önce balık çorbası ya da başka bir çorba ikram edecekseniz, çorba kaşığı tabağınızın en sağında dışarıda yer almalı. Daha sonra şu sıralamayı takip etmelisiniz:

Yemek çatalı tabağın solunda

Yemek bıçağı tabağın sağında

Yemek kaşığı tabağın sağına, bıçağın dışında
Balık çatalı tabağın soluna, çatalın dışında
Balık bıçağı tabağın sağına, yemek bıçağı dışında
Meze çatalı tabağın soluna, diğer çatalların dışında
Meze kaşığı tabağın önünde
Su bardağı tabağın sağ önünde
Şarap bardağı su bardağının sağına
Rakı bardağı su bardağının yanında
Tuzluk ve biberlik iki servis tabağı arasında
Yağ ve sirke sofranın ortasına yakın
Salata tabağı servis tabağının sol ilerisinde
Ekmek tabağı ortada
Çiçek aranjmanları masanın ortasında
Peçete servis tabağının solunda yer almalı.

Eğer misafiriniz çok ve masanız da büyükse hazırladığınız mezeleri ve salataları sadece masanın ortasına yerleştirmemelisiniz. Herkesin ulaşabileceği uzaklıkta ama masayı sıkıştırmayacak şekilde aralara serpiştirerek yerleştirmeniz daha uygun olacaktır. Bunun için 3 ya da 4 bölmeli özel meze tabaklarından kullanabilirsiniz. Ne kadar simetrik bir görünüm elde ederseniz, masanız o kadar şık ve zengin görünecektir. Balık sofrasında konsept yaratmak için beyaz masa örtünüzün üzerine serpiştireceğiniz midye kabuğu, deniz yıldızı gibi dekorlardan faydalanabilirsiniz. Böylece davetiniz uzun süre konuşulacak bir etkinliğe dönüşecektir. Masanız çok büyük değilse yukarıdaki listede yer alan "çiçek aranjmanı" gibi ya da herkese ayrı ayrı koyacağınız salata tabakları gibi detaylar çok yer kaplayacağından kullanmayabilirsiniz. Masanızda basit deniz temalı dekorlara yer verdiğinizde farklı bir görüntü elde etmeniz mümkün.

