



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIKLAR HAKKINDA GENEL BİLGİ

Üstün kaliteli protein, A, K ve B vitaminleri kalsiyum ve fosfor bakımından zengindir. Balığın cinsine, mevsime göre yağ miktarı değişir. Bazı cinsleri ete nazaran ucuz olduğu için tercih edilir. Bayatladıkça besin değerini süratle kaybeder. Temizlenip yıkandıktan sonra soğukta muhafaza edilmelidir. Buzdolabında bir günden fazla bekletilmeden tüketilmelidir. Balıklar çabuk piştiği için uzun süre ve yüksek ısıda pişirilmemelidir. Balık alırken şu hususlara dikkat edilmelidir: Taze balığın gözleri parlak, solungaçları kırmızı, kuyruğu dik, gövdesi diri, eti sıkıdır. Parmakla gövdeye basıldığı zaman iz bırakmaz. Balık ve deniz ürünleri pişirilip servis tabağına yerleştirildikten sonra etrafı domates, şekilli kesilmiş limon ve kırmızı turp dilimleri, marul yaprakları ve maydanoz dalları ile süslenebilir.

---