



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DENİZ ÜRÜNLERİ

Nevin Halıcı

Beyaz etli balıklar Hafif, lezzetli balıklardır. Türleri ve en lezzetli oldukları aylar:

Dil: Kasım-mart ayları arası

Kefal: Ekim-nisan ayları arası

Lüfer: Ekim-ocak ayları arası

Kalkan: Mart-haziran ayları arası

Levrek: Ekim-haziran ayları arası

Barbunya: Ağustos-ekim ayları arası

Tranca: Eylül-ekim ayları arası

Çupra: Ağustos-eylül ayları arası

Siyah etli balıklar Beyaz balıklardan daha yağlı ve ağırdırlar. Türleri ve en lezzetli oldukları aylar:

Uskumru: Kasım-mart ayları arası

Hamsi: Aralık-mart ayları arası

Palamut: Ağustos-kasım ayları arası

Sardalya: Temmuz-eylül ayları arası

Diğer deniz ürünleri Beyaz ve siyah etli balıklar dışında kalan deniz hayvanları, balıklarla aynı besin değerlerine sahiptir. Türleri ve en lezzetli oldukları aylar:

Siyah havyar: Şubat-nisan ayları arası

Balık yumurtası: Haziran-eylül ayları arası

Tatlı Su Balıkları Göl, nehir ve ırmaklardan elde edilen balıklardır. Kılçıklı olurlar. Tatlı su balıkları ve en lezzetli oldukları aylar:

Sazan: Ekim-kasım ayları arası

Yayın: Eylül-nisan ayları arası

Alabalık: Kasım-ocak ayları arası

Yılan balığı: Kasım-aralık ayları arası

Kaya balığı: Şubat-mayıs ayları arası