



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLARIN FİLETOLARA AYRILMASI

Kalın kılçıklı etli balıklar filetolara ayrılırlar. Bunun için:

- Balığın kafası, solungaç hizasından kesilerek atılır.
- Kafanın bittiği yerden kuyruğa doğru belkemiği üzerinde her iki yüzden ve 3-4 mm içerden keskin bir bıçak ucu ile çizilerek eti kesilir.
- Bıçağın ucuyla kafa tarafından yatay olarak etle deri arasına girilir. Bıçak kaydırılarak kuyruk derisi üstünde bırakılmak üzere yüzülür.
- Daha sonra, sırasıyla, her iki taraftan kemik ve kılçıklarla et dokusu arasına bir bıçakla yatay olarak girilip, et kemikten sıyrılarak iki yassı dilim elde edilir. (Çıkarılan kemikler atılmamalı, yıkanarak pişme suyunda ya da balık çorbası yapımında kullanılmalıdır.
- Filetolara ayırmayla balık etinin kalınlığının her tarafta aynı olması sağlandığından pişirme daha iyi olur.
- Filetolar, balığın büyüklüğüne göre bir kişilik, 2-3 dilimlik ya da 1-2 dilimlik parçalar halinde olabilir.