



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BALIK NASIL PİŞİRİLİR

Balık sezonunun açılmasıyla balık pişirme yöntemleri de araştırılmaya başlandı. Balık türüne göre balık pişirme yöntemleri de değişiyor. Bazıları hamsiyi kızartma seviyor, bazıları somonu fırında seviyor. Peki, balık nasıl pişirilir? Kızartma, fırınlama, ızgara, buğulama ve güveç olmak üzere 5 balık pişirme yöntemi vardır. Lezzet olayı elbette damak zevkine göre değişir. Fakat uzmanlar faydası için ızgara ve buğulama yöntemini öneriyor. Küçük balıklar ızgara yapıldığında ziyan olabiliyor ya da çok dikkat etmek gerekiyor. İşte Omega-3 ü barındıran balık pişirme yöntemleri...

**KIZARTMA:** Kızartma genelde herkesin en çok tercih ettiği yöntemlerden biridir. Birçok balıkta kızartma tekniğini uygulayabilirsiniz. Ancak kızartırken yağ iyice ısınmalıdır, çünkü yağ çok sıcak olmazsa balıklar yağ çeker. Bu da lezzeti etkiler.

**FIRINLAMA:** Palamut, çipura, karagöz, istavrit ve levrek gibi büyük balıklar için fırınlama uygun olan yöntemdir. Fırınlamadan önce balıkları zeytinyağı, limon, soğan ve baharatlarla marine ederseniz balığın lezzeti daha da artacaktır.

**IZGARA:** Artık elektrikli ızgaralar sayesinde evde balık ızgara da çok tercih edilen bir pişirme yöntemi hâline geldi. Özellikle yağlı balıklar için ızgara yöntemini tercih edebilirsiniz. Uskumru, palamut, izmarit, hamsi ve barbun bunlardan birkaçıdır.

**BUĞULAMA:** Buharda pişirme de denilen bu yöntem balıkların suyla temas etmeden pişirilmesidir. Sağlık açısından da uzmanların önerdiği bir pişirme tekniği olan buğulama diyet yapanların da tercihidir. Çipura, hamsi, iskorpit, kalkan, kefal ve lüfer buğulama tekniği ile pişirebileceğiniz balıklardır.

**GÜVEÇ VEYA TEPSE PİŞİRME:** Bu pişirme tekniği genelde kuşbaşı gibi doğranabilen balıklar için kullanılıyor. Bu balıkları şişe geçirerek de yapabilirsiniz. Örneğin; somon, dil gibi balıkları deneyebilirsiniz.

