



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİPURA NASIL PİŞİRİLİR

<https://carrefoursa.com>

Izgarada ve fırında pişirilen çipuranın buğulama ve çorbası da pişirilebilmektedir. Mevsiminde iyice yağlanan çipura balığı mangal lezzetinde de sofralarda yerini alabilmektedir. Beyaz etli ve az kılçıklı olduğu için çocuklar tarafından da çok sevilen çipura, Omega 6 ve Omega 3 yağ asitleri, B1, B2, B6, D, E, C ve A vitaminleri ile birlikte kalsiyum, fosfor ve demir gibi mineraller de barındırmaktadır. Karbonhidrat oranı içermeyen ve hazmı kolay olan çipura diyet uygulayanlar ve kilo vermek isteyenler için uygun bir besindir.

