



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DİL BALIĞI

Dil balığı yerli balıklarımızdan olup Ege ve Akdeniz'de bolca yakalanır. Her mevsimde yenebilir. En lezzetli zamanı kasım ilâ şubat ayları arasındır. Tavasını çok güzel olur. İrilerinden fileto çıkarılıp şiş veya salçalı fileto yapılabilir.
