



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EKİM AYINDA HANGİ BALIKLAR YENİR

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

### 1. Palamut

Palamut, sonbahar aylarının vazgeçilmez balıklarından biridir. Özellikle Ekim ayında en lezzetli dönemindedir. Yağlı ve doyurucu bir balık olan palamut, ızgara, buğulama ya da fırında pişirmeye oldukça uygundur. Aynı zamanda palamut tava da çokça tercih edilen bir pişirme yöntemidir.

### 2. Lüfer

Ekim ayı, lüferin en taze ve lezzetli olduğu dönemdir. Boğaz balığı olarak da bilinen lüfer, özellikle ızgara yapıldığında eşsiz bir tat sunar. Balık tezgahlarında çinakop ve sarkanat gibi çeşitleri de görülür.

### 3. Çinekop

Çinekop, lüferin küçük boyutlusu olarak bilinir ve Ekim ayı boyunca bolca bulunur. Küçük yapısına rağmen oldukça lezzetli ve yağlıdır. Tava ya da ızgara yaparak tüketmek en ideal pişirme yöntemlerindedir.

### 4. Mezgıt

Mezgıt, yumuşak eti ve hafif tadıyla Ekim ayında bolca tercih edilen balıklardandır. Mezgıt, fileto şeklinde hazırlanıp kızartıldığında çıtır bir lezzet sunar. Aynı zamanda çocuklar için de önerilen bir balıktır.

### 5. Barbun

Barbun, Ekim ayında en çok tercih edilen balıklardan biridir. Kılıklı yapısına rağmen, eti oldukça lezzetlidir. Tavada kızartılarak tüketilen barbun, hafif bir tada sahiptir.

