HANGİ MEVSİMDE HANGİ BALIK YENİR?

Balıkta şeker, karbohidrat yok denecek kadar azdır. Protein açısından ise son derece zengindir. Bu özellikleri nedeniyle son derece sağlıklı bir yiyecektir. 100 gram yağlı balık yaklaşık 22 gram, yağsız balık ise 10 gram protein içerir. Balık aynı zamanda proteininden en çok faydalanılan besin türüdür. İnsan vücudu bu proteinin %93'ünden faydalanır. Bu oran kırmızı etlerde ve diğer beyaz etlerde çok düşüktür.
Balık az karbohidrat içermesinin yanı sıra madensel tuzlar ve mineraller açısından son derece zengindir, bol miktarda fosfor, kalsiyum, iyot ve flor içerir. Balık eti A, B1, B2 ve D vitaminleri açısından da zengindir.
Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemiz, her geçen gün artan çevre kirliliğine rağmen balık çeşitleri açısından son derece zengin bir ülkedir. Deniz balıkları siyah etli-beyaz etli, yerli ve göçmen olarak sınıflara ayrılırlar. Beyaz etli balıkların sindirimi siyah etlilere nazaran daha kolaydır. Jelatin içerdiklerinden haşlamaya elverişlidirler. Tavası, ızgarası, yağlı oldukları mevcsimlerde de ızgarası yapılır. Bunlara örnek olarak barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kırlangıçı gösterebiliriz.
Torik, palamut, uskumru, kolyoz, kılıç, hamsi, sardalya, gümüş gibi balıklar da siyah etli balıklar sınıfına girerler. Bu balıklar beyaz etlilere nazaran daha yağlıdırlar ve daha az jelatin içerirler. Bu nedenle haşlamaya uygun değildirler ve hazımları daha zordur.

BARBUNYA: Denizlerimizin bu tatlı balığı genellikle Ege ve Akdeniz'de bulunur. Yerli bir balık türü olan barbunya sıcak ve ılık denizlerin kıyıya yakın olan kumlu ve çamurlu diplerinde, az olmakla beraber kayalık yerlerde yaşar.Genelde 17 ila 20 cm arasında olup nadiren 40 cm'ye kadar çıkar. Kaya Barbunyası, Kum barbunyası, Ot barbunyası ve Paşa barbunu diye dört çeşidi vardır. Bunların içinde en makbulu kaya barbunyasıdır. Sırtı kırmızı ve karın kısmı beyaz olan kaya barbununun sırtında hiç gri leke bulunmaz. Kum ve ot barbunyasında ise sırt gri ile kırmızı renklerin karmaşası halindedir. Paşa barbununun her iki yanında, çeneden kuyruğa doğru sarı bir şerit bulunur. Tekir ile çok karıştırılan bu balığın en lezzetli zamanı Temmuz ile Ekim ayları arasıdır. Bu süre zarfında tavası, ızgarası ve kağıtta kebabı çok güzel olur. Tekirden en büyük farklılığı kafasının daha uzun oluşudur. Tekirin kafası küttür ve çene altında iki adet sakalı bulunur.

TEKİR: Barbunyaya çok benzeyen ve yakın akrabası olan bu balık bütün denizlerimizde avlanır. Karadeniz ve Marmara'da avlanılanlar 6 ila 10 cm arasındadır. Ege ve Akdeniz'de ise boyları Barbunya'yı yakalar. Çene altı bıyıklarının uzunluğu, küt kafası ve birinci sırt yüzgeçindeki sarı-siyah benekleri ile Barbunya'dan ayrılır. Dört mevsim yenebilecek bu balığın en lezzetli zamanı, aynen Barbunya'da olduğu gibi Temmuz-Ekim ayları arasıdır. Tavası ve kağıt kebabı çok güzel olur.

ÇİPURA: Ege'nin meşhur yerli balığı olan ve küçük sürüler halinde gezen Çipura son yıllarda çiftliklerde de üretilmeye başlanmıştır. Çipura Elips biçiminde yassı vücudu, beyaz karnı, koyu gri sırtı ve pembemsi yanakları ile tanınır. Atlas Okyanusu, Kuzeybatı Karadeniz, Ege ve Akdeniz'de bulunur. Bir zamanlar Marmara Denizi'nde de yakalanan ve Alyanak adıyla tanınan bu balığın maalesef nesli tükenmiş bulunmaktadır. Genelde 20 ila 35 cm arasındadır. Ancak 6-7 kg'ya varanlarına da rastlanmıştır. Her mevsimde zevkle yenebilen bu balığın ızgarası, buğulaması, çorbası, fırını çok güzel olur. Izgara için ideal büyüklük 250 ila 350 gram'dır (3 ila 4 adet/kilo). Daha büyüklerinin fırında pişirilmesi tercih edilmelidir.Buğulama ve çorba için her boyu kullanılabilir. Tadı nefis olan bu balığı katkısız, yani ızgara veya fırında yenmesi tercih edilmelidir. İsparoz ve lidaki bu türün küçük çeşitleridir.

KARAGÖZ: Çipuranın yakın akrabası olan Karagöz, elips şeklinde, yassı, gümüşi pulları olan yerli bir balıktır. Baltabaº, Sivrigaga, Sargos ve Mırmır gibi çeşitleri vardır. Ortalama 20-25 cm, en 50 cm boyunda olur. Yazın taşlık ve yosunluk, midyesi bol yerlerde yaşar. Kışın derin sulara çekilir. Her mevsimde yenebilen bu balık, özellikle Mayıs-Temmuz ayları haricinde daha yağlı ve lezzetlidir. Aynen Çipura gibi ızgarası, buğulaması, fırını ve çorbası çok güzel olur. 1 kg ve daha büyüklerinin fırını tercih edilmelidir.

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

HAMSİ: 1988 yılında 310.000 ton ile toplam balık avcılığımızın yaklaşık üçte ikisini meydana getirmektedir (40.000 ton tatlı su üretim ve avcılığı dahil, 1988 yılında toplam 480.000 ton). Gözlerinin gerisine kayan ağzı ve yivrilmiş burnu ile yakın akrabası Sardalya'dan kolaylıkla ayrılır. Gümüş balığı (Aterina) da hamsinin akrabasıdır. Boyu ortalama 12 cm olup azami 18-20 cm'ye kadar büyürler ve çok büyük sürüler halinde gezerler. Karadeniz hamsisi Azak ve Karadeniz olmak üzere ikiye ayrılır. Azak hamsisinin burnu daha küttür. Azak Denizi'nde üreyip kışlamak üzere güneye, bizim Orta ve Doğu Karadeniz bölgesine inerler; Nisan sonunda da kuzeye göç ederler. Karadeniz hamsisi ise Kuzeybatı Karadeniz'de ürer, kışlamak üzere Kasım'dan Şubat'a kadar Trakya kıyılarına ve Marmara'ya göç eder. Nisan ayında da yumurtlamak üzere Karadeniz'e çıkar. Ayrıca

Marmara Hamsisi denilen, yalnız Marmara'da çıkan, daha küçük ve göç etmiyen bir hamsi türü de vardır. Aynı tür Kuzey Ege'de de bulunur. Bu hamsinin sırt rengi daha açıktır.
Hamsi özellikle Karadeniz yöremizin temel gıdası, temel protein kaynağıdır. Fiyatının ucuz olması nedeniyle çok geniş kitleler tarafından tüketilir.Hamsinin hemen her türlü yemeği yapılır. Izgara, tava, fırın, kağıt kebabı,buğulama, pilaki, yahni gibi. Siyah etli balık olmasına rağmen buğulamaya son derece uygundur.Yaz aylarında yağsız olduğu için ızgara yerine tava veya buğulaması tercih edilmelidir. Çeşitli yemek tariflerini "Hamsi Yemekleri" bölümünde bulabilirsiniz. Kış aylarında yakalanan hamsi tuzlanıp saklanır. Buna ançovi tabir edilir. Ayrıca balık yağı ve balık unu üretiminde de kullanılmaktadır.

SARDALYA: Hamsinin yakın akrabası sardalya sürüler halinde yaşar ve kıyılar boyunca göç eder. Hamsi gibi Ticari değeri çok yüksek bir balıktır. 1988 yılında 90.000 ton ile hemen hamsiden sonra yer alır. Kurutularak, tuzlanarak hatta balık yağı ve balık unu elde etmekte kullanılır. Sardalya adı konserve işleminden dolayı konserve ile özdeşleşmiştir. Hatta ringa konservesine de aynı ad verilir.
Sardalya Akdeniz'de 15-20 cm dolaylarındadır. Okyanusta ise 30 cm'ye kadar büyürler. Hamsi Karadeniz için neyse sardalya'da Portekiz, İspanya'nın Atlas Okyanusu kıyıları, Sicilya ve Malta için de aynı şeydir. Bu ülkelerde birçok yemek sardalya üzerine kurulmuştur. Ülkemizde Kuzey Ege'de bolca yakalanan sardalyanın en lezzetli mevsimi Temmuz-Ekim aylarıdır. Bu sürede çeşitli ızgaraları, fırını ve kağıt kebabı, buğulaması ve pilakisi yapılabilir. Kasım-Haziran arasında ise ancak pilaki ve buğulaması yapılabilirse de bir önceki döneminki kadar lezzetli olmaz.
Sardalyanın küçüğüne papalina tabir edilir; ayıklamadan yemeği yapılır. Tirsi ise sardalya azmanıdır. Kıl tarzında çok kılçığı vardır ve sardalya kadar lezzetli değildir.

USKUMRU: Kolyosa çok benzeyen ve sürüler halinde dolaşan göçmen bir balıktır. Denizlerimizde 30 cm civarında olan uskumru Kuzey Denizi'nde 50 cm'ye kadar büyür. Yaz aylarını Karadeniz'de geçiren uskumru Eylül ve Ekim aylarında Marmara'ya iner ve kışı burada geçirip yumurtlar. Mart ilâ Haziran aylarında da Karadeniz'e döner. Uskumru büyüklüğüne göre üç değişik ad ile adlandırılır. En küçüğü kalinarya'dır. 20-25 cm civarında ve yağlı olanları uskumru, dönüº uskumrusu ise çiroz olarak adlandırılır. Yazın yakalananlara ise lipari denir. En lezzetli olduğu dönem Eylül ayından yumurtlamaya başladığı Ocak ayı sonuna kadardır. Bu süre içinde ızgarası, kağıt kebabı, dolması, köftesi ve tuzlaması çok güzel olur.Bu mevsimlerde yağlı olduğundan tavası tavsiye edilmez. Şubat'tan itibaren yağını kaybetmeye başladığından tavası yapılabilir. Yazın yakalananlar ise pilaki ve tava için uygundur. İlkbaharda Karadeniz'e dönüş yapan çirozlar kurutulur. Esas adı çiroz kurusu olan bu kurutulmuş balığa geçen zaman içinde ismi kısaltılarak yalnızca çiroz denmeye başlanmıştır.
Uskumrunun kolyostan önemli farklılıkları aşağıdadır.
1. Uskumru ile kolyozun sırt desenleri birbirine benzemekle birlikte kolyosun rengi koyu, uskumrunun ise açıktır.
2. Uskumrunun kuyruk çatalının içi boş ve iki çizgiden ibaret bir "V" harfi tarzındadır. Kolyosunki ise doludur.
3. Uskumrunun gözleri neredeyse toplu iğne başı kadar küçük, kolyosun ise oldukça iridir.

KOLYOS: Uskumruya çok benzeyen bu balık uskumruyla beraber sürüler halinde göç eder. Ayrıca Marmara ve Ege Denizi'nde yerli türleri de bulunur. Tadı uskumruya nazaran oldukça yavan olduğundan genelde tavası yapılır. Ocak ayı en yağlı zamanı olduğundan tuzlama için en ideal zamanıdır. Tuzlaması çok güzel olur.

LÜFER: Akdeniz,Karadeniz, Marmara, Hint Okyanusu ve Atlas Okyanusu'nda sürüler dolaşan lüfer pullu bir göçmen balıktır. Soğuk denizlerde yaşayanları daha yağlı olduğundan daha da lezzetli olur. Ülkemizde Karadeniz'de ve İstanbul Boğazı ile Marmara Denizi'nde yakalananların tadı muhteşemdir. Daha güney denizlerimize inildikçe yavanlaşır ve kendisine mahsus o güzel tad ve kokuyu kaybeder.
Eylül ortasından Ocak sonuna kadar olan zamanı en yağlı ve lezzetli zamanıdır. Bu devre içinde ızgarası tavsiye edilir. Çinekopun da ızgarası çok iyi olur, ancak mevsimi lüfere göre kısadır. Kasım sonundan itibaren azalmaya başlar. Diğer zamanlarda, büyüklüğüne göre pilakisi, buğulaması, kağıt kebabı ve tavası olur. İlbharada son derece yağsız olduklarından tava, pilaki ve buğulaması tercih edilmelidir.
Lüfer büyüklüğüne göre en çok isim alan balıktır. Lüfer çeşitleri şöyledir:
1. 10 cm'ye kadar..... yaprak (20 adet/kg)
2. 11-13 cm arası..... çinekop(16-19 adet/kg)
3. 14-16 cm arası..... kabaçinekop (10-15 adet/kg)
4. 17-20 cm arası..... sarıkanat (9-14 adet/kg)
5. 21-30 cm arası ..... lüfer (4-8 adet/kg)
6. 31-35 cm arası..... kaba lüfer(2-3 adet/kg)
7. 35 cm'den büyük..... kofana (yaklaşık 1 kg/adet veya daha büyük).

PALAMUT: Uskumru,torik ve orkinosu içeren bir familyadandır. Sürüler halinde yaşayan pulsuz, siyah etli bir göçmen balıktır. Sırtı çizgili, karnı gümüş rengindedir. Uzunluğu 1 metreye kadar varır. Bu familyanın çeşitleri bütün denizlerimizde görülmekle birlikte en lezzetlileri Karadeniz ve Marmara'da avlanılan tipleridir. Karadeniz ve Marmara palamutunda baştan kuyruğa doğru muntazam çizgiler halinde giden, dördü koyu, üçü açık menevişli yedi adet bant bulunur. Ege'de yaşayan, Tombik, Benekli Orkinos ve Yazılı Orkinos isimleri alan yakın akrabasında ise sırttan karına doğru dalgalar halinde inen en az 16 adet alacalı bant ile karın civarında en az üç adet siyah benek bulunur. Bu cinsin etinin tadı, hakiki palamuta nazaran hiç güzel değildir. Ama çok kişi bu özelliği bilmeyip "palamut" diye aldanır ve sonra palamuttan soğur.
Palamut avı Ağustos ayında başlar. Önce Karadeniz'den sürüler halinde vanoz ve çingene palamutu, Eylül'den itibaren de palamut gelmeye başlar. En lezzetli zamanı da Eylül başından Şubat ortalarına kadar olan zamandır. Bu mevsimde çok yağlı olduğundan tavası biraz ağır kaçar. Bu nedenle ızgarası ve fırını tavsiye edilir. Aynı mevsimde yahnisi de harika olur. Diğer mevsimlerde tavası yapılabilir. Palamut siyah etli bir balık olduğundan buğulaması ve çorbası tavsiye edilmez.
Palamutun boyuna göre isimlendirilmesi aşağıdaki gibidir:
1. 20 cm'ye kadar..... palamut vanozu

2. 20-30 cm arası.....çingene palamutu
3. 31-40 cm arası.....palamut
4. 40-45 cm arası.....kestane palamutu
5. 45-50 cm arası .....zindandelen
6. 51-60 cm arası.....torik
7. 61-65 cm arası.....sivri
8. 65-70 cm arası.....altıparmak
9. 70 cm'den büyük.....zindandelen
Torik ve toriğin büyük boyları palamuttan daha çok yağlıdır. Bu nedenle tuzlama ve lakerdası tercih edilir.

LEVREK, MİNEKOP, EŞKİNE: 12 değişik türden meydana gelen bu familya ılık ve tropik sukarın sığ kesimlerinde yaşar. Vücutları iğ biçiminde ve yandan hafif basıktır. Pulları oldukça iri olan levreklerin yanları genelde beyaz, alt bölümleri gümüşi, alt yüzgeçi ise sarımsıdır. En irileri 1 metreyi geçebilir. Ülkemiz denizlerinde 20 ila 60 cm arasında olurlar. Bayağı levrek ve benekli levrek olmak üzere iki tipi mevcuttur. Sırtlarındaki çok sayıda benek ile ayrılırlar. Benekli levrek Güney Ege ve Akdeniz'de, bayağı levrek ise bütün denizlerimizde görülür.
Karadeniz'de kötek olarak ta bilinen minekop ta bu familyanın diğer bir türüdür. Eºkineye çok benzeyen minekoplar 30 ila 80 cm arasında olur. 1 metreden büyük ve 20-25 kg olanlarına da rastlanmıştır. Erişkinler kıyıya yakın kayalık dipleri, yavrular ise akarsu ağızlarını tercih ederler. Parlak mavimsi-gri renkteki vücudu sırttan karına doğru inen sarı menevişli çizgilerle bezenmiştir. Karnı gümüşi beyazdır.
Eşkine ise bütün denizlerimizde görünen kıyıya yakın kayalık diplerde yaşıyan bir türdür. Ortalama 30 cm ve 600 gramdır. 3-4 kiloluk irilerine de rastlanmıştır. Sırtı kamburumsudur ve koyu kahve ile lacivert arası bir renktedir. Karnı ise sarı-beyaz menevişlidir. Başının içinde, gözlerinin arkasında herbiri 4-5 gram ağırlığında iki adet beyaz taş bulunur. Halk arasında bu taşların idrar söktürücü ve böbrek taşı düşürücü olduğuna inanılır.
Genelde tek gezen, geceleri avlanan ve oyuklar arasından süzülürcesine dolaşan bu balığın başlıca besini yavru balıklardır. Yıl boyunca yenen levreğin çok lezzetli eti vardır. En güzel mevsimi kış ayları ve ilkbaharın başıdır. Her türlü yemeği yapılan levreğin buğulaması, fırında kağıt kebabı ve mayonezlisi nefis olur. Levrek özellikle mayonezli balık yemeklerine çok güzel gider.

TRANÇA,SİNARİT: Trança genelde sinaritlerin irisi için kullanılan bir isimdir. Lagos ve orfozla büyük benzerlik gösterirlerse de ayrı familyalara mensupturlar.

İSTAVRİT: İstavrit, Marmara ve Boğaz'da balık avlamaya başlayanların ilk tanıştıkları balıktır.Ağzı öne uzayabilen, dişleri ince, gözleri iri, kuyruğu derin çatallı ve vücudu iğ biçiminde olan göçmen bir balıktır. Marmara, Ege ve Karadeniz'de yaşayan yerli türleri de vardır. Marmara'da 15-20 cm, Ege'de 30 cm civarında olurlar. Marmara'da boyu 10 cm'nin altında olan küçük istavritlere kıraça tabir edilir. Karadeniz'in doğusunda istavritler palamut büyüklüğünde, yaklaşık 50 cm boyunda olurlar.Sarıkuyruk istavrit veya sarıkanat istavrit diye anılan tipi sularımızda en çok bulunan türüdür.
İstavritler sonbaharda Marmara'ya iner, mayıs'tan itibaren de Karadeniz'e geri dönmeye başlarlar. Her mevsimde yakalanan istavritin en lezzetli olduğu zaman Kasım ila Şubat ayları arasıdır. Tavası ve fırını çok güzel olur.

İZMARİT: Ağzı körüklü, gözleri iri, sırt-göğüs ve anüs yüzgeçleri sert diken ışınlı bir balıktır. Sularımızda iki türü vardır: menekºe izmarit ve istargilos. İzmaritin erkekleri dişilerden daha iri olurlar. Dişiler 20 cm civarında olurken erkekler 25 cm'ye kadar uzayabilir.
İzmarit midye, deniz solucanı ve balık yumurtaları ile beslenen bir dip balığıdır. Eti beyaz ve son derece lezzetlidir. Tavası güzel olur. Sonbahar ve kış aylarında ızgarası dahi yapılır. İzmaritler ızgara yapılırken ayıklanmaz. Olduğu gibi pişirilip bilahare derisi, bağırsakları ve kılçıkları ayıklanır. Üzerine limon ve zeytinyağı ile kıyılmış maydanoz eklenerek hazırlanır. Pulları kazındıktan sonra derisi tulum çıkarılarak yapılan tavası da çok güzel olur.

KALKAN: Karadeniz'in bu ünlü balığı bütün yassı, oval vücudu, bir tarafı siyaha yakın diğer tarafı beyaz rengi ve beyaz tarafındaki düğmeleri ile tanınır. Her iki tarafı siyah olan kaya kalkanı'na da nadiren rastlanır. Kaya kalkanı daha çok Sinop, Samsun yörelerinde çıkar. İstanbul Boğazı'nın kuzeyinde, Karadeniz'in batısında avlanan kalkan bir tarafı siyah, bir tarafı beyaz olan bayağı kalkandır. Kalkan karadeniz içinde, kışın kuzeyden güneye göç eder.
Her mevsim avlanan kalkan bütün sene boyunca yenebilir. En lezzetli zamanı Ocak sonundan Mart ortalarına kadardır. Tavası çok güzel olur. Buğulaması ve kağıt kebabı da yapılır. İlkbahar sonlarından itibaren Ağustos ayına kadar yakalanan kalkan yavrularının tavası nefis olur.

KEFAL: Yaz ayları dışında lezzetli olan pullu ve göçmen olmayan bir balıktır. Bütün denizlerimizde yetişir. Sonbahar, Kış ve İlkbahar'da çok lezzetlidir. Kefalin buğulaması ve pilakisi çok güzel olur. Ayrıca likorinoz denilen tütsülüsü de çok makbuldur. Bir kefal türü olan haskefalin kurutulmuş yumurtaları çok aranan bir deniz ürünü, bir mezedir. Sarı kulak kefalin tavası ve fileto ızgarası da yapılır.
Kefal alırken çok dikkat etmek, tercihan tanıdık balıkçıdan almak gerekir. Çünkü kefal kirli ve bulanık suları çok sever ve buralarda diğer balıklar yaşamazken o yaşar. Örneğin İzmir Körfezi'nde diğer balıklar yaşamazken kefal bol miktarda bulunmaktadır. Bu gibi sularda yakalanmış kefal insan sağlığı için büyük tehlike arzeder.

KILIÇ: Türkiye'mizi çevreleyen denizlerde artık nadir görülen çok lezzetli bir balık türüdür. Akdeniz ve Ege'de yıl boyunca, Karadeniz'de ise yalnız yaz ayları görülür. Kılıç gibi uzun üst çenesi, lacivert-siyah sırt rengi ile tanınan bu balığın akrabası marlin bizim sularımızda bulunmaz. Daha çok Atlas Okyanusu'nda Bermuda civarında bulunan bu balık pişince pembemsi et rengi, kafadan kuyruğa kadar uzanan sırt yücgeçi ve yuvarlak yerine

enine yassı üst çenesiyle kılıçtan ayrılır.
Her mevsimde yenebilen kılıçın en lezzetli zamanı Eylül-Şubat arasıdır. Bu balığın en güzel defne yapraklı şişi olur. Izgarası ve kağıt kebabı da yapılır.

MEZGİT: Tavuk balığı olarak ta bilinen mezgit bütün denizlerimizde bulunmakla beraber en çok Karadeniz'de bulunur. Yaz hariç devamlı yumurtalı durumdadır. Mezgitin yumurtalı tavası, domatesli sotesi güzel olur.

KIRLANGIÇ: Bütün denizlerimizde bulunan kırlangıç ortalama 25-30 cm olup nadiren 75 cm'ye kadar olanlarına da rastlanmaktadır. Sırt rengi kırmızı-pembe, karuın ise pembe veya beyazdır. Yakın akrabası olan öksüz'den, bu balığın pembe-gri veya komple gri sırtı, ve öksüzün ördek gagasını andıran ağız yapısı ile ayrılır. Her ikisi de lezzetli olup genelde kırlangıç tercih edilir. Çok gelişmiş solungaçları ve gırtlak yapısı medeniyle uğultu, inilti gibi değişik frekanslarda ses çıkarırlar. Bu ses nedeniyle bir birçok balıkçı tarafından inleyen balık diye adlandırılır ve uğursuz sayılır.
Kırlangıç ızgara ve tavaya uygun değildir. Buğulaması, özellikle çorbası çok lezzetli olur. Haşlanmış kırlangıçın ayıklanmış etleri mayonezli veya zeytinyağ-limon sıkarak soğuk olarak ta meze olarak lezzetle yenebilir.

İSKORPİT, ADABEYİ: Kırlangıçtan bahsedince iskorpit ve adabeyini atlamak olmaz. Her ne kadar aynı familyadan olmamakla beraber etleri ve uygun oldukları yemekler açısından çok benzerlik gösterirler. İskorpit bütün denizlerimizde, adabeyi ise genelde Ege''e bulunur. İskorpitin sırt dikenleri zehirlidir. Bu nedenle balıkçıya ayıklattırılmalıdır.

© lezzetler.com tarif no:38966 • adı:Hangi mevsimde hangi balık yenir? • gönderen:gülsaçar • indirme tarihi:25.04.2024 - 15:47