



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAZİRAN AYI BALIKLARI

1. Levrek

Lezzet ve Besin Değeri: Levrek, beyaz eti ve hafif lezzeti ile bilinir. Yüksek protein ve düşük yağ içeriği ile sağlıklı bir seçenek sunar.

Piştirme Yöntemleri: Izgara, fırında, buğulama veya tava gibi çeşitli yöntemlerle pişirilebilir. Özellikle zeytinyağı ve limonla marine ederek fırında pişirmek, lezzetini artırır.

2. Çipura

Lezzet ve Besin Değeri: Çipura, beyaz ve sıkı etiyle bilinir. Omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir.

Piştirme Yöntemleri: Izgara, fırın veya tava gibi yöntemlerle pişirilebilir. Baharatlarla marine edip ızgarada pişirmek, çipuranın doğal lezzetini öne çıkarır.

3. Palamut

Lezzet ve Besin Değeri: Palamut, yağlı ve güçlü aromasıyla bilinir. Omega-3 yağ asitleri ve protein bakımından zengindir.

Piştirme Yöntemleri: Fırında, ızgarada veya buğulama yöntemiyle pişirilebilir. Fırında sebzelerle birlikte pişirmek, lezzetini artırır.

4. İstavrit

Lezzet ve Besin Değeri: İstavrit, küçük boyutlu ama lezzetli bir balıktır. Yüksek protein ve omega-3 içerir.

Piştirme Yöntemleri: Genellikle tava veya ızgara yöntemiyle pişirilir. Unlayarak kızartmak, istavritin çıtır ve lezzetli olmasını sağlar.

5. Barbun

Lezzet ve Besin Değeri: Barbun, kırmızımsı rengi ve lezzetli eti ile bilinir. Düşük kalorili ve yüksek proteinli bir balıktır.

Piştirme Yöntemleri: Tava, ızgara veya fırında pişirilebilir. Taze otlar ve zeytinyağı ile marine ederek fırında pişirmek, barbunun lezzetini artırır.

