



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

---

## İZMARİT

Ağızı körüklü, gözleri iri, sırt-göğüs ve anüs yüzgeçleri sert diken ışınlı bir balıktır. Sularımızda iki türü vardır: menekşe izmarit ve istargilos. İzmaritin erkekleri dişilerden daha iri olurlar. Dişiler 20 cm civarında olurken erkekler 25 cm'e kadar uzayabilir. İzmarit midye, deniz solucanı ve balık yumurtaları ile beslenen bir dip balığıdır. Eti beyaz ve son derece lezzetlidir. Tavasız 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 kazandıktan sonra derisi tulum çıkarılarak yapılan tavası da çok güzel olur.

Beyaz etli olan bu balığın en lezzetli zamanları ekim - mayıs arasındır. Tanesi 70 - 80 gram gelenleri çok makbuldür. Lezzetli ve hafif, fakat kılçıklıdır. Haşlamaya, pulları kazınmış ya da üstünün tulumu çıkarılmış olarak da ızgara ve tavaya elverişlidir.