



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## 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. İlbahar sonlarından itibaren Ağustos ayına kadar yakalanan kalkan yavrularının tavası nefis olur.

---