



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALKAN

Yassı kemikli, kalkan biçiminde, iri, derisi çivi kabarcıklı, alt çenesi sivri, gözleri sol tarafında, eğik ağızlı, gözlerinin çevresinde pullar bulunan bol ve lezzetli beyaz etli bir balıktır. Boyunun 1 metreyi bulduğu görülmüştür. Mart ve haziran ayları arasında çok lezzetli olur. Yavru kalkanlar ise haziran ve ağustos ayları arasında kullanılmalıdır. Pişirme yöntemlerinin hemen hepsi kalkana uygulanabilir. Tavası, ızgarası, terbiyeli, salçalısı yapılır.

---

© lezzetler.com tarif no:24169 • adı:KALKAN • gönderen:tiryaki • indirme tarihi:11.04.2025 - 16:38