



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALKAN BALIĞI

Beyaz etli olan bu balığın en lezzetli zamanları mart - haziran sonuna kadardır. En makbülleri 3 - 4 kilo arasındaki erkek kalkanlardır. Dişileri daha az çivili, fakat etleri daha yumuşaktır. Bir diş kalkanda 1/2-1 kilo arasında yumurta çıkmaktadır. Bunların 200 - 750 gram arasında gelenlerine Kalkan yavrusu denilmektedir. Yavruların en lezzetli zamanları ise haziran - ağustos arasındadır. Tavaya elverişlidir.

