



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KASIM AYINDA HANGİ BALIKLAR YENİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Lüfer:

Kasım ayı, lüferin en lezzetli olduğu dönemlerden biridir. Yağlı ve lezzetli etiyle sofralarınıza hem şıklık katacak hem de omega-3 yağ asitleri ile vücudunuz için sağlık deposu olacak.

Mezgit:

Mezgit, kasım ayında denizlerimizde bolca bulunan bir balıktır. Beyaz eti ve hafif lezzetiyle sofralarınızı zenginleştirecek olan mezgit, aynı zamanda protein açısından da zengin bir tercihtir.

Uskumru:

Yağlı balıklar arasında yer alan uskumru, kasım ayında da oldukça popülerdir. Omega-3 yağ asitleri içeren bu balık, sağlıklı beslenme için önemli bir tercih olabilir.

Sardalya:

Kasım ayının vazgeçilmezi sardalya, uygun fiyatı ve lezzetiyle sofralarımızı süslemeye devam ediyor. Hem kızartması hem de buğulamasıyla enfes bir seçenek.

Barbun:

Kırmızı mercimek gibi besleyici bir özelliğe sahip olan barbun, kasım ayında da taze olarak bulunabilir. Hem sağlıklı hem de doyurucu bir balık tercihi arayanlar için ideal.

