



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KASIM AYINDA TÜKETEBİLECEĞİNİZ BALIKLAR

### Hamsi:

Kasım ayının en popüler balıklarından biri olan hamsi, özellikle Karadeniz'den çıkan en lezzetli balıklardan biridir. Bu dönemde yağlı yapısı sayesinde oldukça lezzetli hale gelir. Hamsi tava, buğulama, ızgara veya fırında yapılabilir. Omega-3 bakımından zengin olan hamsi, özellikle kalp sağlığı için faydalıdır.

### Lüfer:

Lüfer, Eylül ayında başlayan sezonunu Kasım'da zirveye taşır. Lüfer, kasım ayındaki iri ve yağlı yapısıyla damakta harika bir tat bırakır. Izgara, fırın veya buğulama yöntemiyle hazırlanan lüfer, protein ve omega-3 bakımından oldukça zengindir. Beyaz ve kalın et yapısı ile balıkseverlerin favorilerindedir.

### Çinekop:

Kasım ayında lüferin küçük boyu olan çinekop da sofralarda yerini alır. Lüfer gibi beyaz ve lezzetli et yapısına sahiptir. Çinekop özellikle çocukların sevdiği bir balık türüdür. Tava, ızgara veya fırında pişirilerek tüketilebilir. Çinekop, yağ oranı açısından da oldukça zengindir.

### Sardalya:

Sardalya, özellikle yaz mevsiminde tercih edilse de Kasım ayında yağlanarak lezzetini artırır. Bu dönemde sardalyayı ızgara, fırın veya tava olarak tüketebilirsiniz. Omega-3 ve kalsiyum açısından zengin olan sardalya, kemik sağlığına faydalıdır.

### Palamut:

Palamut, Kasım ayında yağlanarak lezzetinin zirvesine ulaşır. Özellikle ızgara ya da fırında pişirilerek tüketilen palamut, omega-3 bakımından oldukça zengin bir balıktır. Kasım ayında palamut büyük boyutlara ulaşır ve doyurucu yapısıyla tercih edilir.

### Mezgit:

Kasım ayında sofralarda bulabileceğiniz mezgit, beyaz ve yumuşak etiyle özellikle hafif bir lezzet arayanlara hitap eder. Genellikle tava ya da buğulama olarak tüketilir. Mezgit, düşük kalori ve yağ oranıyla diyet yapanlar için ideal bir balık türüdür.

### Tekir ve Barbunya:

Tekir ve barbunya, Kasım ayının dikkat çeken diğer balıklarıdır. Pembe rengi ve hoş kokusuyla bilinen tekir ve barbunya, özellikle kızartma veya tava yapılarak tüketilebilir. Protein ve omega-3 açısından oldukça zengin olan bu balıklar, güçlü kemikler ve sağlıklı bir cilt için faydalıdır.



© lezzetler.com tarif no:180662 • adı:Kasım Ayında Tüketebileceğiniz Balıklar • gönderen:dolu • indirme tarihi:31.03.2025 - 12:42