



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFAL BALIĞI

Beyaz etli bu balıkların en lezzetli zamanları ekim-nisan arasındadır. Tanesi 200 - 300 gram gelmektedir. Daha küçüklerine, cinslerine göre Ganyot ya da İHarya denilmektedir. Topbaş, Polate-rina ve Altınbaş olarak üç ayrı cinse ayrılan bu balıkların en lezzetlisi Topbaş kefalıdır. Topbaş kefallarının adı gibi başları top gibi yuvarlak, renkleri kurşuni, gözleri de saydam bir perde ile yarıya kadar kapalıdır. Diğerlerinin ise başları sivri, vücutları biraz ince, renkleri de açık kurşuni, gözleri ise hafif sarımtıraktır. Dolmaya, haşlamaya ya da tavaya elverişlidir.

