



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFAL

Eti beyaz, besleyici, sindirimi kolay yağlı ve lezzetlidir. Yumurtası pek beğenilir. Beş kiloluk olursa 700 gram yumurta verir.

Yaz ayları dışında lezzetli olan pullu ve göçmen olmayan bir balıktır. Bütün denizlerimizde yetişir. Sonbahar, Kış ve İlkbahar'da çok lezzetlidir.

Kefalin buğulaması ve pilakisi çok güzel olur. Ayrıca likorinoz denilen tütsülüsü de çok makbuldür.

Bir kefal türü olan haskefalin kurutulmuş yumurtaları çok aranan bir deniz ürünüdür.

Sarı kulak kefalin tavası ve fileto ızgarası da yapılır.

Kefal alırken çok dikkat etmek, tercihan tanıdık balıkçıdan almak gerekir. Çünkü kefal kirli ve bulanık suları çok sever ve buralarda diğer balıklar yaşamazken o yaşar. Örneğin İzmir Körfezi'nde diğer balıklar yaşamazken kefal bol miktarda bulunmaktadır. Bu gibi sularda yakalanmış kefal insan sağlığı için büyük tehlike arzeder.
