



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAKERDA

Torik balığı

Arzu edilen sayıda torik balığı alınır. Torikler, iyice ayıklanıp temizlenir. (Deniz suyuyla yıkamak mümkünse bu yöntemi kullanmak daha yararlıdır.) Balıklar 2 - 3 parmak kalınlığında kesilir. Kemiklerinin ortasındaki ilikler bir kürdan ile alınır. Yeniden yıkanır, ince tuzla teker teker iyice tuzlanır ve aralarına limon dilimleri konularak bir kavanoz veya fıçıya dizilir. Kabın üstünü örtecek büyüklükte bir tahta kapak üzerine ağırlık konur. Üste çıkan yağ ve su her gün bir bezle alınır.
