



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MERCAN

Mercan üretimi bahar aylarından itibaren başlar. Dolayısıyla haziran ayına kadar hazır olan balık çeşitlerinden biridir. Birçok farklı mineral ve özellikle A vitamini zenginliği sayesinde bolca tercih edilmesi gereken haziran ayı balıkları arasındadır. Siz de haziran ayının dilediğiniz öğünlerinde mercan balığının farklı hallerine yer verebilir, sağlıklı beslenebilirsiniz.

