



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİKRODALGA FIRINDA BALIK PİŞİRMEK

Balıkların temel üç özelliğini -lezzet, besleyici değer yüksekliği ve hazırlama kolaylığı- mikrodalga fırın kullanılması büsbütün yükseltir. Üstelik, mikrodalga fırında, en yağsız balıklar bile kurumadan pişer; dolayısıyla da, su eklemek gerekmediğinden, pişme sırasında hiçbir vitamin ya da madensel tuz yitimi olmaz. Mikrodalga fırında en iyi pişen balık etleri, dilimlenmiş ya da fileto çıkarılmış etlerdir: Biçimleri ve dokuları, her yanlarının eşit ölçüde pişmesini sağlar. En iyi sonuçlarsa, kalınca parçaların, tabağın en dış bölümlerine yerleştirilmesiyle, ince parçaların da üst üste konulmasıyla elde edilir. Ayrıca, tabağın plastik filmle sarılması ve fırının en yüksek (% 100) sıcaklığa ısıtılması uygun olur. Böylece, alışılmış buğulama yapmakla ya da haşlamakla alınan sonuçların aynı elde edilir.

Balıkların mikrodalgada aşırı pişmesini önlemek için, belirtilen en düşük süre geçtikten sonra, pişip pişmediklerini denetlemek, ancak pişmemişlerse, verilen ikinci pişme süresini beklemek gerekir. Çünkü, mikrodalga fırından çıkarıldıklarında da, kendi kendilerine kısa bir süre daha pişeceklerdir. Sözgelimi, balıkları, ortaları henüz hafifçe saydamken fırından çıkarıp, servis yapmadan önce 3 - 5 dakika bir kenarda bekletirseniz, pişmeyi kendi kendilerine sürdürüp, tam kıvamına geleceklerdir.