



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MORİNA

Gadidae familyasına mensup Gadus cinsi balıkların genel adıdır. Ayrıca diğ er bazı balık  eşitleri için de kullanılabilen genel bir addır.

Morina balığı suyun derinliğine göre renk değıştirebilme  zelliğıne sahiptir. Morinanın ağırlığı yaklaşık 4,5 kg ile 11,3 kg arasındadır. Bunun yanında 90 kg'a varabilen türlerinin olduğı da saptanmıştır. Boyu 37,5 cm'ye ulaşan morina balığı genellikle kıyıya yakın kesimlerde yaşar. En önemli özelliklerinden biri de bir defada 1.000.000 dan fazla yumurta bırakmasıdır.

Morina, hafif tadı, düşük yağ içeriğı ve kolaylıkla dağılan yoğun beyaz etiyle ünlü bir balıktır. Morinanın ciğ erinden elde edilen yağ, önemli bir A vitamini, D vitamini, omega-3 yağ asitleri (EPA ve DHA) kaynağıdır.
