



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NİSAN AYINDA HANGİ BALIKLAR YENİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Nisan ayı, denizlerin bolluğunun ve balıkçılığın zirveye ulaştığı bir döneme denk gelir. Bu ayda, sularımızda çeşitli balık türlerinin bolca bulunmasıyla birlikte sofralarımızı süsleyen lezzetli bir menüye sahip oluruz. Deniz ürünlerinin sağlıklı ve besleyici özellikleriyle bilinen Nisan ayı balıkları, hem damak zevkimizi tatmin eder hem de vücudumuza sağladığı faydalarla ön plana çıkar.

Lüfer: Nisan ayı, lüferin en lezzetli olduğu dönemlerden biridir. Yağlı eti ve benzersiz lezzetiyle sofraları şenlendiren lüfer, genellikle ızgara veya tava olarak pişirilerek tüketilir.

Mezgit: Nisan ayında bol miktarda bulunan mezgit, beyaz eti ve hafif lezzetiyle tercih edilen bir balıktır. Fırında veya buğulama olarak pişirilerek nefis bir yemeğe dönüşebilir.

Çipura: Nisan ayı, çipuranın da lezzetinin dorukta olduğu zamanlardan biridir. Taze ve lezzetli çipura, genellikle ızgara yapılarak servis edilir ve deniz ürünü sevenlerin favorisi olmayı sürdürür.

Levrek: Nisan ayında bol miktarda avlanan levrek, beyaz eti ve hafif tatlımsı lezzetiyle dikkat çeker. Tava veya fırında pişirilerek servis edilen levrek, sağlıklı ve besleyici bir seçenektir.

Hamsi: Karadeniz'in incisi hamsi, Nisan ayında da sofralarımızı süslemeye devam eder. Mevsiminde taze ve lezzetli hamsiler, genellikle tavada kızartılarak veya buğulama olarak tüketilir.

