



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATA İÇİN BALIKLAR

Tatlı ve tuzlu suda yaşayan balıklar sıcak ya da soğuk olarak değişik şekillerde pişirilir ve değişik harçlar, garnitürler, soslar, karışık tereyağlar, değişik sebze ve meyvelerle servis yapılırlar.

Salata olarak kullanılan balık türlerinin çok kılçıklı olmaması gerekir. Bunun için büyük filetolar çıkarılabilecek balıklar salatalar için çok uygundur. Bundan başka, hamsi gibi küçük ama sadece sırtında kalın kılçığı olan ve pişirilmeden rahatça çıkarılabilen türde balıklar da salata yapımında kullanılırlar. Balıklar salata yapımından önce çok dağılmamasına dikkat ederek haşlanmalıdırlar. Çok yağlı balıklar ya da yağlandığı mevsimde tutulan balıklar salatalar için çok uygun değildir. Mutfaklarda çeşitli yemekler için haşlanan balıkların artan filetoları da salata yapımında kullanılarak değerlendirilebilir.

Ton balığı, kefal balığı, alabalık, somon balığı, sazan balığı, gibi balıkların filetoları, hamsi balığı gibi balıkların da hem taze pişirilmiş şekli hem de salamura yapılmış şekli salata yapımı için uygundur. Tuzlu salamura balıkların, 12 saat önceden çıkartılarak yıkanması ve tuzunu gidermek için suda bekletilmesi gerekir. Ayrıca iri de olsa tatlı su balıklarının özellikle kuyruk kısımlarında çok ince kılçıklar olabileceği için, bu tür balıkların gövde kısımlarındaki kaburga kemiklerinin arasındaki etler, salata için daha uygundur.
