



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

1- TAZE BALIĞIN GÖZLERİ PARLAK VE NEMLİ, ETİ SIKI, SOLUNGAÇLAR PEMBE OLUR.

2- Besin değeri yönünden, ucuz ve pahalı balık arasında fark yoktur.
