



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAZE BALIK

Balık çabuk bozulur ve kokar. Bu nedenle sudan çıkarıldıktan sonra pişinceye kadar soğukta muhafaza edilmelidir. Balık yalnız konserve yapılarak saklanabilir. Balık taze ise alınmalı bayat ise alınmamalıdır. Eti diri ve sıkı olmalıdır. Pulları parlak olup tırnakla kazındığında kolaylıkla kalkabilmelidir. Gözleri çukurun içine kaçmamış ve parlak olmalıdır. Solungaçları canlı kırmızı renkte olmalıdır. Balığın yapısında bol miktarda bulunan protein ve madensel tuzlar vücudumuz için çok yararlıdır. Balıkta karbonhidrat olmadığı için rejim yapanlara da tavsiye edilen bir yiyecek türüdür.

© lezzetler.com tarif no:46748 • adı:TAZE BALIK • gönderen:müberra • indirme tarihi:19.09.2024 - 11:38