



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TORİK

Palamutun irisidir, eti esmerdir. Büyük sofralar için makbul ve değerli balıktan sayılmaz. Fakat aile sofralarında aranır ve beğenilir. Türlü türlü yemeği olur. Fakat sindirimi ağırdır. Torik ve toriğin büyük boyları palamuttan daha çok yağlıdır. Bu nedenle tuzlama ve lakerdası tercih edilir.

