



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞLI BALIKLAR HAKKINDA

Yağlı balıklar adıyla bilinen, yani etleri % 5'in üstünde yağ içeren balıklar olarak bilinen; somon, tonbalığı, uskumru, alabalık gibi herkesin çok beğendiği lezzetli balıkları içeren yağlı balıkların, günümüzde artık zararlı olmak bir yana, yararlı oldukları, anlaşılmıştır. Gerçekten de, bu balıkların bazı türlerinin % 15'e yakın doymuş yağ asitleri içerdikleri, bu asitlerin de insan organizmasındaki trigliserit oranının düşmesine yardımcı oldukları ortaya konmuştur. Üstelik söz konusu yağ asitlerinin, kalp - damar hastalıklarına karşı doğal birer koruyucu oldukları ileri sürülmektedir.

Yağlı balıkların içerdikleri yağlar, ızgarada ya da fırında pişirilmelerini (yalnız pişirme süresi gereğinden uzun tutulursa, kururlar) kolaylaştırır. Sıkı etli olan türlerinse, kızartılmaları ya da haşlanmaları daha uygun olur.

Gerçekten de, yağlı balık, bir bakıma lezzet demektir. Yalnız, bu balıkların bazılarının kokuları ağırca olduğundan, limon suyu ile hafifletilmesi gerekir. Ayrıca, sarımsak, çeşitli kokulu otlar ve baharatla hazırlanırken, doğal kokularının bir bölümünü de korurlar. Bu tür balıklara sirke, limon suyu ve sarımsaktan oluşan bir marinatta bekletilerek ızgara edilmeleri, yanlarında marinat, balık suyu, kekik ve tereyağıyla hazırlanmış birer sosla servis yapılması önerilir.

Yağlı balıklar genellikle, yağ kapsamlarının en yüksek olduğu dönemde avlanıp, tüketilirler.