DENİZDEN GELEN LEZZET

İçindekiler

HANGİ OT VE BAHARATLAR BALIKLA GİDER 2

BALIK NASIL ALINIR VE SAKLANIR 3

BALIK NASIL TEMİZLENİR 4

HANGİ MEVSİMDE HANGİ BALIK YENİR 5

BUĞULAMALAR 9

DENİZ ÜRÜNLÜ YEMEKLER 15

FIRIN VE IZGARALAR 26

HAMSİ YEMEKLERİ 33

SALATALAR 42

TAVALAR 44

TUZLAMA VE KONSERVELER 50

SOSLAR 52

MEZELER 54

GENEL BİLGİLER

Hangi ot ve baharat hangi balıkla gider? Başa Dön

Baharatların büyük bir kısmının üretim yeri uzak doğudur. Çin'de, Hindistan'da ve Güneydoğu Asya'da üretilen baharatlar uzun yıllar boyu "İpek Yolu" diye bildiğimiz, ülkemizden geçen ticaret yolu ile ve kervanlarla Avrupa'ya taşınmıştır. Bu transit ticaret nedeniyle ülkemiz insanı da baharatlarla tanışmış ve bunları, uzakdoğu kadar olmasa bile geniş biçimde kullanmaya başlamıştır.

Otların bir kısmı ise ülkemizde üretilmekte, bir kısmı ise ithal edilmektedir. Otlar da baharatlarla birlikte yemeklerimizi tatlandırmakta kullanılmakrtadır. Aynı şekilde ot ve baharatlar balık ve sair deniz ürünleri yemeklerinde de kullanılmaktadır. Bu nedenle ot ve baharatların kısa tanımları ile kullanıldığı deniz yemeklerini aşağıda sunmaya çalışacağız. Burada yalnız Türk mutfağındaki değil, bulabildiğimiz kadarıyla bütün Dünya mutfaklarındaki kullanımlar esas alınmıştır

Fesleğen:
Yengeç, istakoz ve karides gibi kabuklu deniz ürünlerinden yapılan yemeklerde.

Defne Yaprağı:
Bilumum balık buğulamalarında, haşlamalarda, balık şişte

Keraviye:
Buğulama, haşlama ve dolmalarda

Zencefil:
Şark usulü bütün balık yemeklerinde, kavurmalarda, istakozda, sos yapımında, midyede

Köri:
Uzakdoğu balık yemeklerinde, zencefile alternatif olarak (zaten içinde zencefil vardır)

Mercankökü:
Balık yanında sunulan tereyağında, soslarda ve dolmalarda

Hardal:
Toz halinde güveçlerde, yapılmış olarak yengeçle

Muskat:
Yengeç ve istakozla

Nane:
Balık ızgaralarda, balık çorbasında, cumbo karides tavada

Paprika:
Dolma ve güveçlerde

Maydanoz:
Balık yanında sunulan tereyağında,soslarda (özellikle limon sosunda), dolmalarda

Karabiber-beyaz karabiber (tane ve toz):
Bütün balık ve deniz ürünü yemeklerinde marine etmek ve tadlandırmak için

Kırmızı biber (toz veya pul):
Buğulama ve haşlamalarda, çorbalarda, güveçlerde

Adaçayı:
Dolma ve güveçlerde

Kekik:
A.B.D.'de bütün deniz ürünleri ile birlikte

Tarhun:
Fırın ve soslu balık yemeklerinde

Biberiye:
Tadı nispeten yavan olan balıkların fırın, soslu fırın, kavurma ve yahnilerinde

Sarmısak:
Buğulamalarda, soslarda, kavurmalarda, çorbalarda, zeytinyağlı soslarda

Ceviz:
Tarator ve benzeri soslarda

Badem:
Cevizin kullanıldığı yerlerde alternatif olarak

Kapari:
Turşu halinde buğulamalarda

Balık nasıl alınır ve saklanır? Başa Dön

Yapacağınız yemeğin tatlı ve sağlıklı olması için balığın alınmasının ve saklanmasının çok iyi bilinmesi gerekir, çünkü kırmızı etlerde olduğu gibi uzun süre dinlendirilmeye ve terbiyeye gelmez. Tazeyken veya tazeliğini muhafaza ederken tüketilmesi gereklidir. Bu nedenle dondurulacak balığın da satın alınırken taze olması gerekir. Taze balığın görünüşü son derece canlı olur. Taze balık ile bayat balığı aşağıdaki farklılıkları ile anlıyabiliriz.

1.Taze balığın gözleri parlak ve dışa bombeli olur. Balık tazeliğini yitirmeye başlayınca gözleri buğulanmaya başlar ve daha sonra içeri çöker.

2.Taze balığın derisi gergin ve parlak olur. Pulsuz balıklarda bayatlamaya başladıkça derisinin parlaklığı azalır ve özellikle karın tarafında buruşmalar meydana gelir. Taze balığa parmakla dokununca meydana gelen çukurluk anında düzelir. Halbuki bayatlamış balıklarda bu iz kalır. Balığın parlaklığıyla yetinmemek gerekir. Çünkü tezgahtaki balıklara devamlı su serpildiği için parlak görünebilirler.

3.Taze balığı başından tutup kaldırınca kuyruğu aynen tepsideki gibi dimdik kalkar. Halbuki bayat balığı bu şekilde kaldırınca kuyruk kısmı aşağı doğru sarkar.

4.Taze balığın solungaçları canlı kırmızı olur. Balık bayatladıkça bu renk değişir. Ancak bazı balıkçıların solungaçları kırmızı mürekkep ile boyadklarını belirtmek lazım. Solungaçlardan aşağı doğru akan kırmızı sıvıyı çok kişi kan zannedersede aslında bu mürekkeptir. Böyle bir aldatmacaya başvuran tezgahtan kesinlikle balık alınmamalıdır.

5.Taze balık hemen hemen kokusuzdur. Bayatlamaya başlayınca asit kokusu yaymaya başlarlar.

6.Pullu balıkların pulları tazeyken vücuda sıkıca yapışıktır. Elimizi kafadan kuyruğa doğru sürtünce pulların gelmemesi gerekir.

Balığın alınması kadar saklanması da çok önemlidir. Balıklar genelde oda sıcaklığında(20oC) 20 saat süre ile tazeliklerinden bir şey kaybetmeden durabilirler. Bu kış ayları için geçerli olup yaz aylarında klimasız mahallerde bu süre oldukça kısalır. Eğer bu süre 20 saati geçecekse muhakkak temizlenip buzdolabına konulmalıdır. Buzdolabının +5oC'lık hacminde 3 gün, tek yıldızlı buzdolaplarının buzluklarında ki, buranın sıcaklığı 0 ila –5oC arasındadır, 14 gün saklanabilir. Daha uzun süreli saklamalar muhakkak üç yıldızlı buzdolaplarının –18oC'lık "deep-freeze"lerinde veya bağımsız "deep-freeze"lerde yapılmalıdır. Deep-freeze"lerde saklama süreleri hamsi, sardalya gibi küçük balıklar için 3 ay, 3 ila 4 adedi bir kilo gelen çipura,lüfer gibi balıklar için 5 ila 6 ay. Beheri 1 kilodan büyük balıklar için ise 6 ila 8 aydır. –25oC'lık "deep-freeze"lerde ise bu süre yaklaşık %50 artar.

Balıkların dondurulmadan önce temizlenmesi gerektiğini belirtmiştik. Ancak hamsi, sardalya ve gümüş gibi balıklar bunun istisnasıdır. Bu balıkların temizlenmeden saklanması gerekir. Dondurduğunuz balıkları çözdüğünüz taktirde tekrar dondurmamalısınız bakteri üremesi açısından sakıncalı olabilir. Bu nedenle donduracağınız balıkları aile nüfüsunuza göre iki veya üç kişilik porsiyonları içeren öğünlere bölerek dondurmak yukarıdaki problemin halli için tavsiye edilir. Balığı dondurmadan önce porsiyonlara bölüp aluminyum folyo veya asetat ile ambalajlamalı, ve üzerine balığın cinsini, dondurulduğu tarihi içeren bir etiket (stiker) yapıştırmalısınız. Ambalajları önce buzdolabının 0 ila +5oC'lık bölümünce birkaç saat soğutmalı, bilahare derin dondurucuya koymalısınız. Bu işlem esnasında derin dondurucunuzu "şoklama" konumuna getirmelisiniz.Balığı çözeceğiniz zaman ise, iri balıkları buzdolabının normal kısmına alıp bir gün dinlendirerek çözebilirsiniz. Haşlanmış küçük karidesleri ise hemen sıcak suya atabilirsiniz.

Balıkları dondurmadan önce hafifce tuzlamakta yarar vardır. Eti diriliğini muhafaza eder.

Balıkları donmuş olarak muhafaza ederken dikkat edilecek önemli bir husus ta çözülmüş balıkları tekrar dondurmamaktır.

Balık nasıl temizlenir? Başa Dön

Balıkları balıkçınızdan temizlenmiş ve isteğinize göre parçalanmış alabilirsiniz. Ancak balıkçılar küçük balıkları genelde temizlemek istemezler. Pulsuz ve küçük boydaki balıkları temizlerken bıçağa gerek yoktur. Balığı sol avucunuzun içine alıp sağ elinizin işaret ve baş parmağı vasıtasıyla balığın kafasını kopararak ve sonra baş parmağınızı karnına sokup yararak temizleyebilirsiniz. Ardından bol suyla iyice yıkamanız gerekir.Balıkları kılçıklı bırakabileceğiniz gibi, pişireceğiniz yemeğe veya kendi arzunuza bağlı olarak fileto da çıkarabilkirsiniz. Bu işlem için karnını yardığınız parmağınızı hiç çıkarmadan kuyruğa kadar yürütmek ve sonra kılçığı ileri geri hafifce oynatıp yumuşak hareketlerle yerinden çıkarmak gerekir. Bu balıklar küçük olduğu için filetoları genelde birbirinden ayırmaya gerek yoktur. Filetoları açık veya kapanmış olarak kullanabilirsiniz. Bunun istisnaları ile filetonun ne şekilde kullanılacağı yemek tariflerinde belirtilmiştir. Sardalya pullu balık olmakla birlikte yine aynı yöntemle ayıklanır. Ancak ayıklamadan önce parmaklarınızla pullarını kazıyabilirsiniz. Bu işlem için bıçak kullanmaya gerek yoktur, çünkü pullar iri ve yumuşak olduğu için parmak temasıyla yerlerinden ayrılırlar.

Uskumra, kolyos, istavrit, çinekop gibi orta büyüklükte ve pulsuz balıklar ise bıçak yardımıyla temizlenmelidir. Anüs üzerine bıçakla küçük bir kesik attktan sonra balığın karnı yarılarak iç organları dışrı çıkarılarak karnı temizlenir. Bu arada solungaçlarının da koparılarak çıkarılması gereklidir. Temizlenmiş balığın içi ve başı bol su ile iyice yıkanmalı ve karın çevresindeki siyah zarlar ile kan pıhtıları bıçak ucuyla iyice temizlenmelidir.

Palamut, torik gibi balıkların karnını tamamen yarmak gerekmez. Anüsün üzerine atacağınız derince bir bıçak kesiğiyle bağırsakların vücuttan ayrılması sağlanır. Karın az yarılarak bıçak ucuyla iç organların tamamı dışarı alınır. Palamut ve torik gibi balıkları iki şekilde doğrayabilirsiniz; dilimlemek veya fileto çıkarmak. Eğer tava veya yahni yapacaksanız balığı 1 parmak (2 ila 2.5 santim) kalınlığında dilimler halinde kesebilirsiniz. Fırın balık için fileto çıkarılması daha iyi olur. Fileto çıkarmak için balığın kuyruk kısmından başlayıp kılçık paralelinde balığı ikiye ayırmak gerekir. Palamut ve toriğin baş kısmında fazla bir şey olmadığından kuyruğu ile birlikte kesip atabilirsiniz.

Eğer bu balıklardan lakerda yapacaksanız dilimlerin kalınlığı iki misli yani asgari 4 santim olmalıdır. Lakerda için balık temizlenmesi özel itina ve işlem gerektirir, bunun için ilgili bahise bakmanız tavsiye olunur.

Çingene palamutu, uskumru ve kolyoz gibi balıklar yeterince büyük olmadıklarından dilimleme veya filetolama yapılmaz. Ancak çingene palamutları karnı tamamen yarılarak, sırt derisi kesilmeksizin iki yana açılabilir.

Pullu balıkların ise önce pullarının kazınması gerekir. Bu işlem için balığı yatırıp kuyruğundan tutarak bıçağı her iki yanına birkaç defa sürtmek gerekir. Balığın derisinin ve etlerinin zedelenmemesi, balığın kesilmemesi için bıçağı dik tutmak gerekir. İç organlarının temizlenmesi aynen palamutta olduğu gibidir. Balık büyüklüğüne ve yapılacak yemeğe göre bütün bırakılır veya fileto çıkarılır. Pilaki yapılması düşünülüyorsa kalın dilimlere bölebilirsiniz. Lüfer büyüklüğüne göre, kofana ise mutlaka fileto yapılmalıdır. Sarı kanat ise lüferin küçüğü olduğundan iki tarafı boyunca bıçakla çizilerek bütün bırakılır. Çinekopu ise çizmeye dahi gerek yoktur.

Lüfer, çinekop, sarıkanat, kofana, levrek, çipura ve özellikle çorbaya uygun kırlangıç, öksüz, adabeyi ve iskorpit gibi balıkların kafaları koparılmaz. Özellikle ilk gruptaki balıkların yanak ve beyinleri çok lezzetlidir.

Bazı pullu veya pulsuz balıkların derisi oldukça kalındır. Örneğin sinarit veya dil balığı gibi. Bu balıkların derisini komple çıkarabilirsiniz. Bu işleme tulum çıkartma denir. Bu durumda bıçağınızın ucunu kuyruk kısmından derinin altına sokup biraz ayırmak ve sonra oradan tutp yavaş yavaş yukarı doğru çekmek gerekir. Gerekirse arada bıçağınızla tulum çıkartmaya yardım edebilirsiniz. Bu işlemlerden sonra bolca akan kan temizlenmelidir.

Pullu balıkların temizlenmesinde pullar etrafa saçılır ve eğer bu işlemi mutfağınızda yapıyorsanız etrafı batırır. Bu nedenle balıkçıda temizletmeyi tercih etmelisiniz, yoksa bu işlemi evli bir erkek olarak yapıyorsanız karınızdan yiyeceğiniz aile boyu fırçaya peşinen hazır olmalısınız.

Hangi mevsimde hangi balık yenir? **Başa Dön**

Barbunya	Hamsi	Palamut	Sinarit	Kılıç
Tekir	Sardalya	Levrek	İstavrit	Mezgit
Çipura	Uskumru	Minekop	İzmarit	Kırlangıç
Karagöz	Kolyos	Eşkine	Kalkan	İskorpit
Dilbalığı	Lüfer	Trança	Kefal	Adabeyi

Balıkta şeker, karbohidrat yok denecek kadar azdır. Protein açısından ise son derece zengindir. Bu özellikleri nedeniyle son derece sağlıklı bir yiyecektir. 100 gram yağlı balık yaklaşık 22 gram, yağsız balık ise 10 gram protein içerir. Balık aynı zamanda proteininden en çok faydalanılan besin türüdür. İnsan vücudu bu proteinin %93'ünden faydalanır. Bu oran kırmızı etlerde ve diğer beyaz etlerde çok düşüktür.

Balık az karbohidrat içermesinin yanı sıra madensel tuzlar ve mineraller açısından son derece zengindir, bol miktarda fosfor, kalsiyum, iyot ve flor içerir. Balık eti A, B1, B2 ve D vitaminleri açısından da zengindir.

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemiz, her geçen gün artan çevre kirliliğine rağmen balık çeşitleri açısından son derece zengin bir ülkedir. Deniz balıkları siyah etli-beyaz etli, yerli ve göçmen olarak sınıflara ayrılırlar. Beyaz etli balıkların sindirimi siyah etlilere nazaran daha kolaydır. Jelatin içerdiklerinden haşlamaya elverişlidirler. Tavası, ızgarası, yağlı oldukları mevcsimlerde de ızgarası yapılır. Bunlara örnek olarak barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kırlangıçı gösterebiliriz.

Torik, palamut, uskumru, kolyoz, kılıç, hamsi, sardalya, gümüş gibi balıklar da siyah etli balıklar sınıfına girerler. Bu balıklar beyaz etlilere nazaran daha yağlıdırlar ve daha az jelatin içerirler. Bu nedenle haşlamaya uygun değildirler ve hazımları daha zordur.

BARBUNYA:

Denizlerimizin bu tatlı balığı genellikle Ege ve Akdeniz'de bulunur. Yerli bir balık türü olan barbunya sıcak ve ılık denizlerin kıyıya yakın olan kumlu ve çamurlu diplerinde, az olmakla beraber kayalık yerlerde yaşar.Genelde 17 ila 20 cm arasında olup nadiren 40 cm'ye kadar çıkar. Kaya Barbunyası, Kum barbunyası, Ot barbunyası ve Paşa barbunu diye dört çeşidi vardır. Bunların içinde en makbulu kaya barbunyasıdır. Sırtı kırmızı ve karın kısmı beyaz olan kaya barbununun sırtında hiç gri leke bulunmaz. Kum ve ot barbunyasında ise sırt gri ile kırmızı renklerin karmaşası halindedir. Paşa barbununun her iki yanında, çeneden kuyruğa doğru sarı bir şerit bulunur. Tekir ile çok karıştırılan bu balığın en lezzetli zamanı Temmuz ile Ekim ayları arasıdır. Bu süre zarfinda tavası, ızgarası ve kağıtta kebabı çok güzel olur. Tekirden en büyük farklılığı kafasının daha uzun oluşudur. Tekirin kafası küttür ve çene altında iki adet sakalı bulunur.

TEKİR:
Barbunyaya çok benzeyen ve yakın akrabası olan bu balık bütün denizlerimizde avlanır. Karadeniz ve Marmara'da avlanılanlar 6 ila 10 cm arasındadır. Ege ve Akdeniz'de ise boyları Barbunya'yı yakalar. Çene altı bıyıklarının uzunluğu, küt kafası ve birinci sırt yüzgeçindeki sarı-siyah benekleri ile Barbunya'dan ayrılır. Dört mevsim yenebilecek bu balığın en lezzetli zamanı, aynen Barbunya'da olduğu gibi Temmuz-Ekim ayları arasıdır. Tavası ve kağıt kebabı çok güzel olur.

ÇİPURA:
Ege'nin meşhur yerli balığı olan ve küçük sürüler halinde gezen Çipura son yıllarda çiftliklerde de üretilmeye başlanmıştır. Çipura Elips biçiminde yassı vücudu, beyaz karnı, koyu gri sırtı ve pembemsi yanakları ile tanınır. Atlas Okyanusu, Kuzeybatı Karadeniz, Ege ve Akdeniz'de bulunur. Bir zamanlar Marmara Denizi'nde de yakalanan ve Alyanak adıyla tanınan bu balığın maalesef nesli tükenmiş bulunmaktadır. Genelde 20 ila 35 cm arasındadır. Ancak 6-7 kg'ya varanlarına da rastlanmıştır. Her mevsimde zevkle yenebilen bu balığın ızgarası, buğulaması, çorbası, fırını çok güzel olur. Izgara için ideal büyüklük 250 ila 350 gram'dır (3 ila 4 adet/kilo). Daha büyüklerinin fırında pişirilmesi tercih edilmelidir.Buğulama ve çorba için her boyu kullanılabilir. Tadı nefis olan bu balığı katkısız, yani ızgara veya fırında yenmesi tercih edilmelidir. İsparoz ve lidaki bu türün küçük çeşitleridir.

KARAGÖZ:
Çipuranın yakın akrabası olan Karagöz, elips şeklinde, yassı, gümüşi pulları olan yerli bir balıktır. Baltabaş, Sivrigaga, Sargos ve Mırmır gibi çeşitleri vardır. Ortalama 20-25 cm, en 50 cm boyunda olur. Yazın taşlık ve yosunluk, midyesi bol yerlerde yaşar. Kışın derin sulara çekilir. Her mevsimde yenebilen bu balık, özellikle Mayıs-Temmuz ayları haricinde daha yağlı ve lezzetlidir. Aynen Çipura gibi ızgarası, buğulaması, fırını ve çorbası çok güzel olur. 1 kg ve daha büyüklerinin fırını tercih edilmelidir.

DİL BALIĞI:
Dil balığı da yerli balıklarımızdan olup Ege ve Akdeniz'de bolca yakalanır. Her mevsimde yenebilir. En lezzetli zamanı kasım ilâ şubat ayları arasıdır. Tavası çok güzel olur.İrilerinden fileto çıkarılıp şiş veya salçalı fileto yapılabilir.

HAMSİ:
1988 yılında 310.000 ton ile toplam balık avcılığımızın yaklaşık üçte ikisini meydana getirmektedir (40.000 ton tatlı su üretim ve avcılığı dahil, 1988 yılında toplam 480.000 ton). Gözlerinin gerisine kayan ağzı ve yivrilmiş burnu ile yakın akrabası Sardalya'dan kolaylıkla ayrılır. Gümüş balığı (Aterina) da hamsinin akrabasıdır. Boyu ortalama 12 cm olup azami 18-20 cm'ye kadar büyürler ve çok büyük sürüler halinde gezerler.

Karadeniz hamsisi Azak ve Karadeniz olmak üzere ikiye ayrılır. Azak hamsisinin burnu daha küttür. Azak Denizi'nde üreyip kışlamak üzere güneye, bizim Orta ve Doğu Karadeniz bölgesine inerler; Nisan sonunda da kuzeye göç ederler. Karadeniz hamsisi ise Kuzeybatı Karadeniz'de ürer, kışlamak üzere Kasım'dan Şubat'a kadar Trakya kıyılarına ve Marmara'ya göç eder. Nisan ayında da yumurtlamak üzere Karadeniz'e çıkar. Ayrıca Marmara Hamsisi denilen, yalnız Marmara'da çıkan, daha küçük ve göç etmiyen bir hamsi türü de vardır. Aynı tür Kuzey Ege'de de bulunur. Bu hamsinin sırt rengi daha açıktır.

Hamsi özellikle Karadeniz yöremizin temel gıdası, temel protein kaynağıdır. Fiyatının ucuz olması nedeniyle çok geniş kitleler tarafından tüketilir.Hamsinin hemen her türlü yemeği yapılır. Izgara, tava, fırın, kağıt kebabı,buğulama, pilaki, yahni gibi. Siyah etli balık olmasına rağmen buğulamaya son derece

uygundur.Yaz aylarında yağsız olduğu için ızgara yerine tava veya buğulaması tercih edilmelidir. Çeşitli yemek tariflerini "Hamsi Yemekleri" bölümünde bulabilirsiniz. Kış aylarında yakalanan hamsi tuzlanıp saklanır. Buna ançovi tabir edilir. Ayrıca balık yağı ve balık unu üretiminde de kullanılmaktadır.

SARDALYA:
Hamsinin yakın akrabası sardalya sürüler halinde yaşar ve kıyılar boyunca göç eder. Hamsi gibi Ticari değeri çok yüksek bir balıktır. 1988 yılında 90.000 ton ile hemen hamsiden sonra yer alır. Kurutularak, tuzlanarak hatta balık yağı ve balık unu elde etmekte kullanılır. Sardalya adı konserve işleminden dolayı konserve ile özdeşleşmiştir. Hatta ringa konservesine de aynı ad verilir.

Sardalya Akdeniz'de 15-20 cm dolaylarındadır. Okyanusta ise 30 cm'ye kadar büyürler. Hamsi Karadeniz için neyse sardalya'da Portekiz, İspanya'nın Atlas Okyanusu kıyıları, Sicilya ve Malta için de aynı şeydir. Bu ülkelerde birçok yemek sardalya üzerine kurulmuştur. Ülkemizde Kuzey Ege'de bolca yakalanan sardalyanın en lezzetli mevsimi Temmuz-Ekim aylarıdır. Bu sürede çeşitli ızgaraları, fırını ve kağıt kebabı, buğulaması ve pilakisi yapılabilir. Kasım-Haziran arasında ise ancak pilaki ve buğulaması yapılabilirse de bir önceki döneminki kadar lezzetli olmaz.

Sardalyanın küçüğüne papalina tabir edilir; ayıklamadan yemeği yapılır. Tirsi ise sardalya azmanıdır. Kıl tarzında çok kılçığı vardır ve sardalya kadar lezzetli değildir.

USKUMRU:
Kolyosa çok benzeyen ve sürüler halinde dolaşan göçmen bir balıktır. Denizlerimizde 30 cm civarında olan uskumru Kuzey Denizi'nde 50 cm'ye kadar büyür. Yaz aylarını Karadeniz'de geçiren uskumru Eylül ve Ekim aylarında Marmara'ya iner ve kışı burada geçirip yumurtlar. Mart ilâ Haziran aylarında da Karadeniz'e döner. Uskumru büyüklüğüne göre üç değişik ad ile adlandırılır. En küçüğü kalinarya'dır. 20-25 cm civarında ve yağlı olanları uskumru, dönüş uskumrusu ise çiroz olarak adlandırılır. Yazın yakalananlara ise lipari denir. En lezzetli olduğu dönem Eylül ayından yumurtlamaya başladığı Ocak ayı sonuna kadardır. Bu süre içinde ızgarası, kağıt kebabı, dolması, köftesi ve tuzlaması çok güzel olur.Bu mevsimlerde yağlı olduğundan tavası tavsiye edilmez. Şubat'tan itibaren yağını kaybetmeye başladığından tavası yapılabilir. Yazın yakalananlar ise pilaki ve tava için uygundur.

İlkbaharda Karadeniz'e dönüş yapan çirozlar kurutulur. Esas adı çiroz kurusu olan bu kurutulmuş balığa geçen zaman içinde ismi kısaltılarak yalnızca çiroz denmeye başlanmıştır.

Uskumrunun kolyostan önemli farklılıkları aşağıdadır.
1. Uskumru ile kolyozun sırt desenleri birbirine benzemekle birlikte kolyosun rengi koyu, uskumrunun ise açıktır.
2. Uskumrunun kuyruk çatalının içi boş ve iki çizgiden ibaret bir "V" harfi tarzındadır. Kolyosunki ise doludur.
3. Uskumrunun gözleri neredeyse toplu iğne başı kadar küçük, kolyosun ise oldukça iridir.

KOLYOS:
Uskumruya çok benzeyen bu balık uskumruyla beraber sürüler halinde göç eder. Ayrıca Marmara ve Ege Denizi'nde yerli türleri de bulunur. Tadı uskumruya nazaran oldukça yavan olduğundan genelde tavası yapılır. Ocak ayı en yağlı zamanı olduğundan tuzlama için en ideal zamanıdır. Tuzlaması çok güzel olur.

LÜFER:
Akdeniz,Karadeniz, Marmara, Hint Okyanusu ve Atlas Okyanusu'nda sürüler dolaşan lüfer pullu bir göçmen balıktır. Soğuk denizlerde yaşayanları daha yağlı olduğundan daha da lezzetli olur. Ülkemizde Karadeniz'de ve İstanbul Boğazı ile Marmara Denizi'nde yakalananların tadı muhteşemdir. Daha güney denizlerimize inildikçe yavanlaşır ve kendisine mahsus o güzel tad ve kokuyu kaybeder.

Eylül ortasından Ocak sonuna kadar olan zamanı en yağlı ve lezzetli zamanıdır. Bu devre içinde ızgarası tavsiye edilir. Çinekopun da ızgarası çok iyi olur, ancak mevsimi lüfere göre kısadır. Kasım sonundan itibaren azalmaya başlar. Diğer zamanlarda, büyüklüğüne göre pilakisi, buğulaması, kağıt kebabı ve tavası olur. İlbharada son derece yağsız olduklarından tava, pilaki ve buğulaması tercih edilmelidir.

Lüfer büyüklüğüne göre en çok isim alan balıktır. Lüfer çeşitleri şöyledir:
1. 10 cm'ye kadar..... yaprak (20 adet/kg)
2. 11-13 cm arası..... çinekop(16-19 adet/kg)
3. 14-16 cm arası..... kabaçinekop (10-15 adet/kg)

4. 17-20 cm arası..... sarıkanat (9-14 adet/kg)
5. 21-30 cm arası ..... lüfer (4-8 adet/kg)
6. 31-35 cm arası..... kaba lüfer(2-3 adet/kg)
7. 35 cm'den büyük..... kofana (yaklaşık 1 kg/adet veya daha büyük).

PALAMUT:
Uskumru,torik ve orkinosu içeren bir familyadandır. Sürüler halinde yaşayan pulsuz, siyah etli bir göçmen balıktır. Sırtı çizgili, karnı gümüş rengindedir. Uzunluğu 1 metreye kadar varır. Bu familyanın çeşitleri bütün denizlerimizde görülmekle birlikte en lezzetlileri Karadeniz ve Marmara'da avlanılan tipleridir. Karadeniz ve Marmara palamutunda baştan kuyruğa doğru muntazam çizgiler halinde giden, dördü koyu, üçü açık menevişli yedi adet bant bulunur. Ege'de yaşayan, Tombik, Benekli Orkinos ve Yazılı Orkinos isimleri alan yakın akrabasında ise sırttan karına doğru dalgalar halinde inen en az 16 adet alacalı bant ile karın civarında en az üç adet siyah benek bulunur. Bu cinsin etinin tadı, hakiki palamuta nazaran hiç güzel değildir. Ama çok kişi bu özelliği bilmeyip "palamut" diye aldanır ve sonra palamuttan soğur.

Palamut avı Ağustos ayında başlar. Önce Karadeniz'den sürüler halinde vanoz ve çingene palamutu, Eylül'den itibaren de palamut gelmeye başlar. En lezzetli zamanı da Eylül başından Şubat ortalarına kadar olan zamandır. Bu mevsimde çok yağlı olduğundan tavası biraz ağır kaçar. Bu nedenle ızgarası ve fırını tavsiye edilir. Aynı mevsimde yahnisi de harika olur. Diğer mevsimlerde tavası yapılabilir. Palamut siyah etli bir balık olduğundan buğulaması ve çorbası tavsiye edilmez.

Palamutun boyuna göre isimlendirilmesi aşağıdaki gibidir:
1. 20 cm'ye kadar..... palamut vanozu
2. 20-30 cm arası.....çingene palamutu
3. 31-40 cm arası.....palamut
4. 40-45 cm arası.....kestane palamutu
5. 45-50 cm arası .....zindandelen
6. 51-60 cm arası.....torik
7. 61-65 cm arası.....sivri
8. 65-70 cm arası.....altıparmak
9. 70 cm'den büyük.....zindandelen

Torik ve toriğin büyük boyları palamuttan daha çok yağlıdır. Bu nedenle

tuzlama ve lakerdası tercih edilir.

LEVREK, MİNEKOP, EŞKİNE:
12 değişik türden meydana gelen bu familya ılık ve tropik sukarın sığ kesimlerinde yaşar. Vücutları iğ biçiminde ve yandan hafif basıktır. Pulları oldukça iri olan levreklerin yanları genelde beyaz, alt bölümleri gümüşi, alt yüzgeçi ise sarımsıdır. En irileri 1 metreyi geçebilir. Ülkemiz denizlerinde 20 ila 60 cm arasında olurlar. Bayağı levrek ve benekli levrek olmak üzere iki tipi mevcuttur. Sırtlarındaki çok sayıda benek ile ayrılırlar. Benekli levrek Güney Ege ve Akdeniz'de, bayağı levrek ise bütün denizlerimizde görülür.

Karadeniz'de kötek olarak ta bilinen minekop ta bu familyanın diğer bir türüdür. Eşkineye çok benzeyen minekoplar 30 ila 80 cm arasında olur. 1 metreden büyük ve 20-25 kg olanlarına da rastlanmıştır. Erişkinler kıyıya yakın kayalık dipleri, yavrular ise akarsu ağızlarını tercih ederler. Parlak mavimsi-gri renkteki vücudu sırttan karına doğru inen sarı menevişli çizgilerle bezenmiştir. Karnı gümüşi beyazdır.

Eşkine ise bütün denizlerimizde görünen kıyıya yakın kayalık diplerde yaşıyan bir türdür. Ortalama 30 cm ve 600 gramdır. 3-4 kiloluk irilerine de rastlanmıştır. Sırtı kamburumsudur ve koyu kahve ile lacivert arası bir renktedir. Karnı ise sarı-beyaz menevişlidir. Başının içinde, gözlerinin arkasında herbiri 4-5 gram ağırlığında iki adet beyaz taş bulunur. Halk arasında bu taşların idrar söktürücü ve böbrek taşı düşürücü olduğuna inanılır.

Genelde tek gezen, geceleri avlanan ve oyuklar arasından süzülürcesine dolaşan bu balığın başlıca besini karides ve yavru balıklardır.Yıl boyunca yenen levreğin çok lezzetli eti vardır. En güzel mevsimi kış ayları ve ilkbaharın başıdır. Her türlü yemeği yapılan levreğin buğulaması, fırında kağıt kebabı ve mayonezlisi nefis olur. Levrek özellikle şaraplı ve mayonezli balık yemeklerine çok güzel gider.

TRANÇA,SİNARİT:
Trança genelde sinaritlerin irisi için kullanılan bir isimdir. Lagos ve orfozla büyük benzerlik gösterirlerse de ayrı familyalara mensupturlar.

İSTAVRİT:
İstavrit, Marmara ve Boğaz'da balık avlamaya başlayanların ilk tanıştıkları

balıktır.Ağzı öne uzayabilen, dişleri ince, gözleri iri, kuyruğu derin çatallı ve vücudu iğ biçiminde olan göçmen bir balıktır. Marmara, Ege ve Karadeniz'de yaşayan yerli türleri de vardır. Marmara'da 15-20 cm, Ege'de 30 cm civarında olurlar. Marmara'da boyu 10 cm'nin altında olan küçük istavritlere kıraça tabir edilir. Karadeniz'in doğusunda istavritler palamut büyüklüğünde, yaklaşık 50 cm boyunda olurlar.Sarıkuyruk istavrit veya sarıkanat istavrit diye anılan tipi sularımızda en çok bulunan türüdür.

İstavritler sonbaharda Marmara'ya iner, mayıs'tan itibaren de Karadeniz'e geri dönmeye başlarlar. Her mevsimde yakalanan istavritin en lezzetli olduğu zaman Kasım ila Şubat ayları arasıdır. Tavası ve fırını çok güzel olur.

İZMARİT:
Ağzı körüklü, gözleri iri, sırt-göğüs ve anüs yüzgeçleri sert diken ışınlı bir balıktır. Sularımızda iki türü vardır: menekşe izmarit ve istargilos. İzmaritin erkekleri dişilerden daha iri olurlar. Dişiler 20 cm civarında olurken erkekler 25 cm'ye kadar uzayabilir.

İzmarit midye, deniz solucanı ve balık yumurtaları ile beslenen bir dip balığıdır. Eti beyaz ve son derece lezzetlidir. Tavası güzel olur. Sonbahar ve kış aylarında ızgarası dahi yapılır. İzmaritler ızgara yapılırken ayıklanmaz. Olduğu gibi pişirilip bilahare derisi, bağırsakları ve kılçıkları ayıklanır. Üzerine limon ve zeytinyağı ile kıyılmış maydanoz eklenerek hazırlanır. Pulları kazındıktan sonra derisi tulum çıkarılarak yapılan tavası da çok güzel olur.

KALKAN:
Karadeniz'in bu ünlü balığı bütün yassı, oval vücudu, bir tarafı siyaha yakın diğer tarafı beyaz rengi ve beyaz tarafındaki düğmeleri ile tanınır. Her iki tarafı siyah olan kaya kalkanı'na da nadiren rastlanır. Kaya kalkanı daha çok Sinop, Samsun yörelerinde çıkar. İstanbul Boğazı'nın kuzeyinde, Karadeniz'in batısında avlanan kalkan bir tarafı siyah, bir tarafı beyaz olan bayağı kalkandır. Kalkan karadeniz içinde, kışın kuzeyden güneye göç eder.

Her mevsim avlanan kalkan bütün sene boyunca yenebilir. En lezzetli zamanı Ocak sonundan Mart ortalarına kadardır. Tavası çok güzel olur. Buğulaması ve kağıt kebabı da yapılır. İlkbahar sonlarından itibaren Ağustos ayına kadar yakalanan kalkan yavrularının tavası nefis olur.

KEFAL:
Yaz ayları dışında lezzetli olan pullu ve göçmen olmayan bir balıktır. Bütün denizlerimizde yetişir. Sonbahar, Kış ve İlkbahar'da çok lezzetlidir. Kefalin buğulaması ve pilakisi çok güzel olur. Ayrıca likorinoz denilen tütsülüsü de çok makbuldur. Bir kefal türü olan haskefalin kurutulmuş yumurtaları çok aranan bir deniz ürünü, bir mezedir. Sarı kulak kefalin tavası ve fileto ızgarası da yapılır.

Kefal alırken çok dikkat etmek, tercihan tanıdık balıkçıdan almak gerekir. Çünkü kefal kirli ve bulanık suları çok sever ve buralarda diğer balıklar yaşamazken o yaşar. Örneğin İzmir Körfezi'nde diğer balıklar yaşamazken kefal bol miktarda bulunmaktadır. Bu gibi sularda yakalanmış kefal insan sağlığı için büyük tehlike arzeder.

KILIÇ:
Türkiye'mizi çevreleyen denizlerde artık nadir görülen çok lezzetli bir balık türüdür. Akdeniz ve Ege'de yıl boyunca, Karadeniz'de ise yalnız yaz ayları görülür. Kılıç gibi uzun üst çenesi, lacivert-siyah sırt rengi ile tanınan bu balığın akrabası marlin bizim sularımızda bulunmaz. Daha çok Atlas Okyanusu'nda Bermuda civarında bulunan bu balık pişince pembemsi et rengi, kafadan kuyruğa kadar uzanan sırt yücgeçi ve yuvarlak yerine enine yassı üst çenesiyle kılıçtan ayrılır.

Her mevsimde yenebilen kılıçın en lezzetli zamanı Eylül-Şubat arasıdır. Bu balığın en güzel defne yapraklı şişi olur. Izgarası ve kağıt kebabı da yapılır.

MEZGİT:
Tavuk balığı olarak ta bilinen mezgit bütün denizlerimizde bulunmakla beraber en çok Karadeniz'de bulunur. Yaz hariç devamlı yumurtalı durumdadır. Mezgitin yumurtalı tavası, domatesli sotesi güzel olur.

KIRLANGIÇ:
Bütün denizlerimizde bulunan kırlangıç ortalama 25-30 cm olup nadiren 75 cm'ye kadar olanlarına da rastlanmaktadır. Sırt rengi kırmızı-pembe, karuın ise pembe veya beyazdır. Yakın akrabası olan öksüz'den, bu balığın pembe-gri veya komple gri sırtı, ve öksüzün ördek gagasını andıran ağız yapısı ile ayrılır. Her ikisi de lezzetli olup genelde kırlangıç tercih edilir. Çok gelişmiş solungaçları ve gırtlak yapısı medeniyle uğultu, inilti gibi değişik frekanslarda

ses çıkarırlar. Bu ses nedeniyle bir birçok balıkçı tarafından inleyen balık diye adlandırılır ve uğursuz sayılır.

Kırlangıç ızgara ve tavaya uygun değildir. Buğulaması, özellikle çorbası çok lezzetli olur. Haşlanmış kırlangıçın ayıklanmış etleri mayonezli veya zeytinyağ-limon sıkarak soğuk olarak ta meze olarak lezzetle yenebilir.

İSKORPİT, ADABEYİ:

Kırlangıçtan bahsedince iskorpit ve adabeyini atlamak olmaz. Her ne kadar aynı familyadan olmamakla beraber etleri ve uygun oldukları yemekler açısından çok benzerlik gösterirler. İskorpit bütün denizlerimizde, adabeyi ise genelde Ege''e bulunur. İskorpitin sırt dikenleri zehirlidir. Bu nedenle balıkçıya ayıklattırılmalıdır.

Alabalık Buğulama
(4 Kişilik)

Malzeme:
4 adet Alabalık (fileto edilmiş)
4 adet defne yaprağı
3 adet domates
3 adet çarliston biber
1.5 adet limonun suyu
70 gr. tereyağ(margarin veya likit yağ da olabilir)
250 gr. mantar
1 çorba kaşığı kapari turşusu
Tuz ve karabiber

Yapılışı:
Domatesler halka halinde kesilip yağlanmış tavaya dizilir.Alabalık filetoları domateslerin üzerine yerleştirilir.Bakiye domatesler ise dörde bölünüp balıkların aralarına yerleştirilir.

Çarliston biberler çekirdekleri çıkarıldıktan sonra uzun şeritler (veya halkalar) halinde kesilerek balıkların üstüne yerleştirilir. İkiye bölünmüş mantarlar, bir çorba kaşığı kapari turşusu ve defne yaprakları ilave edilir.

Limon suyu ve balıkların üst seviyesine kadar su konur, kararınca tuz ve karabiber ilave edilir ve kapağı kapatılıp hafif ateşte 30 dakika pişirilir.

Not: İsteyenler 2 ila 3 diş doğranmış sarımsak ta ilave edebilirler.

Hamsi Buğulama
(4 Kişilik)

Malzeme:
500 Gr. Hamsi
1 adet iri olgun domates
2 demet taze soğan
1/2 demet maydanoz
1 adet limon
1 kahve fincanı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsiler kafaları koparılıp kılçıkları çıkarılarak fileto olarak ayıklanır, yıkayıp durulanır. Bir kabın içine yeterince tuz, karabiber, ince kıyılmış maydanoz ve taze soğanları koyup karıştırın. Küçük doğranmış domatesleri üstüne yayın. Durulanmış hamsileri içine katıp harmanlayın. Karışımı 15 dakika kadar oda ısısında beklettikten sonra yayvan bir tepsiye serin. Kalan harcı üzerine yayın. Limonu ince dilimler halinde kesip üstüne dizin. Zeytinyağını gezdirip kapağını kapatın.

15 dakika kadar hafif ateşte pişrdikten sonra sıcak olarak servis yapın.

Hamsi buğulama 2 gün kadar buzdolabında saklanabilir. Buzdolabında saklanmış buğulamayı ısıtıp tekrar sıcak servis yapabilirsiniz.

Buğulamaya uygun diğer balıklar:
Sardalya

Hamsi Çorbası
(4 Kişilik)

Malzeme:
100 Gr. Hamsi
1 adet iri olgun domates
1 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı tereyağı
4 su bardağı su
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız ve 1 cm uzunluğunda parçalar halinde kesiniz. 5 dakika kadar 4 bardak tuzlu suda haşlayınız. Haşlanmış hamsileri suyunu süzüp kenara alınız. Bu suyu daha sonra kullanacağınızdan dökmeyiniz.

Domatesin kabuğunu soyup rendeleyiniz. Soğanı da rendeleyiniz.

Tereyağını tavada eritip unu kavurunuz. Rendelenmiş domates ve soğanı ilave edip birkaç dakika çeviriniz. Beklettiğiniz suyu ilave ediniz. Su kaynamaya yaklaşınca hamsileri ve kıyılmış maydanozu ilave edip 5 dakika daha pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Notlar:
1. Bu çorba da tipik bir Trabzon yemeğidir.
2. Arzu edenler, çorbaya limon sıkabilirler.

Kırlangıç Çorbası-1
(4 Kişilik)

Malzeme:
Kırlangıç balığı , 300 gram (orta boy bir adet)
1/4 adet limon
1 çorba kaşığı sirke
4 diş sarımsak
1/2 konserve kutusu hazır garnitür(küçük boy-Tamek)
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı tereyağ,
1 çorba kaşığı un
½ demet dereotu (veya maydanoz)
Tuz,Karabiber

Yapılışı:

Bir tencerenin içine balığı koyup suyla doldurun.İçine 1/4 limon,1 adet kuru soğanın göbeği,1 çorba kaşığı sirke ile yeterince tuz koyup kaynatın.Kaynamaya başladıktan 5 dakika sonra balığı tencereden alıp kılçık ve derilerini ayıklayın.

Hazır yarım kutu garnitürü tencereye ilave edin,ateşi kısın.Ayıklanmış balığın başını temiz bir tülbente sarıp tekrar tencereye koyun . Bu arada daha önceki işlem sırasında konmuş olan soğan ve limonun alınmış olmasına dikkat edin. Ayıklanmış balık etlerini çok küçük parçalara doğrayıp tencereye ilave edin, yeterince karabiber serpin, ince doğranmış sarımsakları ve bir çorba kaşığı tereyağ ilave edin.

Ayrı bir kapta iki çorba kaşığı una tenceredeki sudan ilave ederek bulamaç haline getirin, yeterince inceltip tencereye tamamını dökün.

Tencereye doğranmış dereotu ilave edip hafif ateşte 15-20 dakika pişirin.

Not:
1. Limonu ,çorbayı içerken isteğe göre sıkmanız tavsiye olunur.
2. Çorbayı indirdikten sonra, ayrı bir kasede bir yumurta ile bir limon suyunu çırpıp terbiye olarak ilave edebilirsiniz (bakınız, sos ve garnitürler bölümü).

Çorbaya uygun diğer balıklar:
Balık çorbası her balıktan yapılabilir ancak aşağıdakiler en iyi lezzeti verir. İskorpit, Adabeyi , Öksüz, Trança (kafası), Lagos (küçük boy)

Kırlangıç Çorbası-2
(4 Kişilik)

Malzeme:
Kırlangıç balığı , 300 gram (orta boy bir adet)
¼ adet limon
1 çorba kaşığı sirke

4 diş sarımsak
1 adet patates (iri)
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı tereyağ,
½ çay bardağı pirinç
½ demet dereotu (veya maydanoz)
tuz
karabiber

Yapılışı:

Bir tencerenin içine balığı koyup suyla doldurun.İçine 1/4 limon,1 çorba kaşığı sirke ile yeterince tuz koyup kaynatın. Kaynamaya başladıktan 5 dakika sonra balığı tencereden alıp kılçık ve derilerini ayıklayıp küçük parçalara ayırın. Suyunu çorbada kullanmak üzere ayırın.

Tavada tereyağını eritin. İnce dilimlenmiş soğanı tereyağında, yumuşayana kadar pişirin. Küçük küpler halinde doğranmış patatesleri de ilave edip pişirin. Karışımın tamamını ayırmış olduğunuz balık suyuna ekleyin. Balıklarla birlikte pirinci de ilave edin.

Tencereye doğranmış dereotu ilave edip hafif ateşte 15-20 dakika pişirin.

Not:
1. Limonu ,çorbayı içerken isteğe göre sıkmanız tavsiye olunur.
2. Çorbayı indirdikten sonra, ayrı bir kasede bir yumurta ile bir limon suyunu çırpıp terbiye olarak ilave edebilirsiniz (bakınız, sos ve garnitürler bölümü).

Çorbaya uygun diğer balıklar:
Balık çorbası her balıktan yapılabilir ancak aşağıdakiler en iyi lezzeti verir. İskorpit, Adabeyi , Öksüz, Trança (kafası), Lagos (küçük boy)

Levrek Buğulama

(4 Kişilik)

Malzeme:
1 kg levrek
4 adet domates
100 gr mantar
2 diş sarımsak
2 dilim limon
1 çorba kaşığı beyaz şarap
1 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı domates sosu
3 adet sivribiber
5-6 dal ince kıyılmış maydanoz
karabiber
kekik, tuz

Yapılışı:

Levrekleri temizleyip iki yanından fileto çıkartın. Domatesleri rendeleyin. Mantarları limonlu suya yatırın.

Derince bir borcam kaba levrek filetoleri yerleştirin. Üzerine rendelenmiş domatesleri ve mantarı yayın. Sarımsak, beyaz şarap, domates sosu, kekik, tuz, karabiber, yeşil biber, kıyılmış maydanoz ve tereyağını ekleyin. Üzerine limon dilimlerini yerleştirin. 170oC'a ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.

Sıcak servis yapın.

Mayonezli Balık Çorbası
(4 Kişilik)

Malzeme:
1/2 kg kırlangıç
1 baş soğan
2 adet defne yaprağı
½ demet maydanoz
3-4 diş sarmısak
1/4 kavanoz hazır mayonez
tuz
kırmızı pul biber

Yapılışı:

Tencereye 5-6 bardak su, defne yaprağı, ayklanmış maydanoz, bir baş bütün soğan ve balığı koyup 15 ila 20 dakika kaynatın. Balığı kevgirle sudan alıp derisini, kılçıklarını ayıklayın, kuyruğunu ve kafasını ayırın. Ayıkladığınız parçaları temiz bir tülbente sarıp suya iade edin ve 1 saat kadar kaynatın.

Mayoneze dövülmüş sarmısakları ilave edip karıştırın. Kırmızı biberle balık suyunu yavaş yavaş ilave edip karıştırın. Balıkları da ilave edip kaynatın.

Sıcak servis yapınız.

Dikkat: Bu çorba bir defada tüketilmelidir.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
İskorpit, adabeyi, öksüz

Mercan Buğulama
(4 Kişilik)

Malzeme:
4 adet mercan (herbiri yaklaşık 250 gr.)
2 adet kereviz (yaprakları ile birlikte)

2 adet havuç
2 adet kuru soğan
1 adet iri patates
1 adet limonun suyu
1 su bardağı su
1/2 su bardağı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Yapılışı:

Kerevizleri soyduktan sonra halkalar ince halinde doğrayın ve yarısını tepsiye dizin. Patatesleri soyduktan sonra küçük parçalar halinde, havuçu ince halkalar halinde doğrayın. Soğanı da parçalar halinde doğrayıp havuç ve patatesle karıştırın ve yarısını kerevizlerin arasına ve üstüne yerleştirin.

Pulları ve içleri iyice temizlenmiş mercanları kereviz halkalarının üstüne yerleştirin.Kararınca tuz ve karabiberini ekin. Balıkların üstüne dilimlenmiş kerevizlerin kalan yarısını dizin. Kerevizlerin arasına pataesleri, havuçları ve soğanların kalanını yerleştirin. Zeytinyağını,limon suyunu ve suyu ilave edip üzerlerini yıkanmış kereviz yaprakları ile örtün. Üzerini kapakla kapatıp önce orta, sonra hafif ateşte 20 dakika kadar pişirin. Suyu azalırsa su ilave edin.

Sıcak servis yapın.

Mezgit Buğulama
(4 Kişilik)

Malzeme:
½ kg mezgit
2 adet domates

2 adet yeşil biber
3 yemek kaşığı tereyağı
1 ½ su bardağı su
½ demet maydanoz
3 adet marul yaprağı
Tuz ve karabiber

Yapılışı:

Balıkçınızdan temizlenmiş olarak aldığınız mezgitleri fileto halinde iri parçalara bölünüz. Yıkadıktan sonra tuzlayıp dinlendiriniz.

Domates ve biberleri halkalar halinde kesiniz. Maydanozu ince kıyınız.

Buğulama yapacağınız kaba marul yapraklarını tabanın tamamını kaplayacak şekilde yerleştiriniz. Üzerlerine parçalanmış ve tuzlanmış mezgitleri yerleştiriniz. Üzerine domates, biber ve maydanozları, balıkların tamamını kapayacak tarzda koyunuz. Tereyağını parçalar halinde üzerlerine yerleştirip suyu ilave ediniz. Kapağını kapayıp orta ateşte 20 dakika pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Not:
Mezgit Karadeniz'de çok tutulan balıklardan biridir. Mezgit, Trabzon mutfağında çok kullanılan bir balıktır ve mezgit buğulama da meşhur bir Trabzon yemeğidir.

Sardalya Buğulama
(4 Kişilik)

Malzeme:
400 Gr. Sardalya
4 adet iri domates

5-6 adet çarliston biber
5-6 diş sarımsak
Sıvı yağ
Tuz
Karabiber
1 adet limon

Yapılışı:

Orta büyüklükte bir tepsi hafifce yağlanır ve halkalar halinde kesilmiş domateslerin yarısı bir sıra halinde dizilir. Sardalyaların aralarına ufak parçalar halinde doğranmış sarımsağın tamamı yerleştirilir , balıkların üzerine yeterince tuz ve karabiber serpilir.

Balıkların üzerine ince halkalar halinde dilimlenmiş limonun tamamı ile çekirdekleri çıkartıldıktan sonra ince ve uzun şeritler halinde kesilmiş çarliston biberlerin tamamı ile halkalar halinde kesilmiş domateslerin kalanı yerleştirilerek balıkların üstü örtülür.

Tepsiye yarım çay bardağı likit yağ ile bir çay bardağı su ilave edilir ; tepsinin üstü bir kapak ile kapatılarak orta ateşte 40 dakika kadar pişirilir. (Biber ve domateslerin ölmesi yemeğin piştiğini gösterir. Tepsinin suyunu zaman zaman kontrolda yarar vardır. Eğer biter gibi olursa su ilavesi gerekir.)

Buğulamaya uygun diğer balıklar:
Hamsi, Kefal (dilimlenmiş)

DENİZ ÜRÜNLÜ YEMEKLER

Başa Dön

Ahtapot Izgara
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 adet ahtapot

Yapılışı:

Taze ve yeni yakalanmış ahtapot taşlara vurularak yumuşatılır. Bu işlem sırasında ahtapot köpük salmaya başlar ve köpükler bitene kadar bu işleme devam edilir. Yumuşatılmış ahtapot birkaç gün güneşte kurumaya bırakılır.

Mangalda mangal kömürü yakılarak kor haline getirilir. Mangala yerleştirilen tel ızgaranın üzerine ahtapot konularak kızartılır. Kızartılmış ahtapot bilahare küçük parçalara doğranarak kırmızı soğan eşliğinde meze olarak sunulur.

Sıcak veya soğuk servis yapılır.

Not: Bu yemek Ege Adaları'na ve bu adalardan gelmiş göçmenlerimize mahsus çok lezzetli bir deniz yemeğidir. Bugünlerde ülkemizde unutulmaya yüz tutmuş bu yemek halen Ege Adaları'nda ve Yunanistan'da halâ son derece revaçtadır. Lokanta ve kafelerde sakız rakısı "Uzo" ile birlikte sunulmaktadır.

BBC-Prime'ın 22.05.99 tarihinde saat 13.00'de yayınlanan "Mediterranean Cookings-Greece" isimli programdan alınmıştır.

Ahtapot Salatası

(4 Kişilik)

Malzeme:

1 ½ kg ahtapot
1 adet limon
1 fincan zeytinyağı (tercihan sızma)
Tuz

Yapılışı:

Ahtapotları dövülmüş olarak alınız ve deep-freeze'de 2 ila 3 gün bekletiniz. Güzelce yıkayıp düdüklü tencerede yarım saat yumuşayıncaya kadar haşlayınız. Haşlandıktan sonra derisini soyup atınız ve pembemsi beyaz derisini kuşbaşı doğrayınız.

Doğranmış ahtapotları servis tabağına alıp tuzlayınız. 1 fincan zeytinyağı ve 1 adet limonun suyunu çırpınız. Karışımı ahtapotun üzerine gezdiriniz.

Soğuk servis yapınız.

Not:
Ahtapot salatasını isterseniz marul yaprakları, dilimlenmiş domates, yeşil zeytin ve maydanozla süsleyebilirsiniz.

Ahtapot Yahni
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 ½ kg ahtapot
3 adet soğan (orta boy)
½ su bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı salça
1 adet domates
3 adet defne yaprağı
2 çorba kaşığı sirke
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Ahtapotları dövülmüş olarak alınız ve deep-freeze'de 2 ila 3 gün bekletiniz. Güzelce yıkayıp düdüklü tencerede yarım saat yumuşayıncaya kadar haşlayınız. Haşlandıktan sonra derisini soyup atınız ve pembemsi beyaz derisini kuşbaşı doğrayınız.

Tencerede sıvı yağı kızdırınız. Soğanı ince doğrayıp kızgın yağda yumuşayıncaya kadar soteleyiniz. Bilahare küp tarzında kesilmiş domatesleri ve salçayı ilave ediniz. Birkaç sefer çevirdikten sonra ahtapotları ilave ediniz. Defne yapraklarını, tuz ve karabiberi ve bir su bardağı su ilave edip kısık ateşte 10-15 dakika pişiriniz. Ocağı söndüreceğinize yakın sirkesini ilave ediniz.

Arzuya göre soğuk veya sıcak servis yapınız.

Deniz Ürünleri Dolması
(4 Kişilik)

Malzeme:

16 Adet iri çarliston biber
1 su bardağı yıldız şehriye
500 gram karışık deniz mahsulu (midye, karides, kalamar gibi)
2 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
½ demet dereotu
½ demet maydanoz
sıvı yağ
tuz
karabiber
dolma baharı

Yapılışı:

Biberlerin başlarını kesip çekirdek yataklarını çıkarınız ve bol su ile yıkayınız. Deniz mahsullerini küçük parçalar halinde kesin. Çok az yağı tavaya koyun. Deniz mahsullerini, küçük kesilmiş soğan ve sarmısağı ilave edip soteleyin. İnce kıyılmış maydanoz, dereotu ve taze soğanları ilave edin. Tuzunu, dolma baharını ve karabiberini ekleyin.

Yıldız şehriyeleri haşlayıp deniz mahsullerinin üstüne ilave edin. İyice karıştırıp çarliston biberlerinin içine doldurun. Biberleri az yağlanmış fırın tepsisine dizin. Orta sıcaklıktaki fırında (180oC) biberlerin rengi değişinceye kadar pişirin.

Sıcak servis yapınız.

Not: Bu yemek için patlıcan da kullanabilirsiniz.

Bu yemeğe uygun deniz mahsulleri:
Hamsi,sardalya, karides, midye(ayıklanmış), kalamar(ayıklanmış),

Kalamar Tava
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg kalamar (11- 12 adet)
1/2 su bardağı sıvı yağ
Un
Tuz

Terbiye için:
2 çorba kaşığı karbonat
2 çorba kaşığı toz şeker
1 adet limonun suyu

Yapılışı:

Kalamarları balıkçınıza ayıklatın. İyice yıkadıktan sonra terbiye ile ovun. Sonra en az 30 dakika dinlendirin. Bacakları gövdelerden ayırın. Bacakları kısa parçalar halinde, gövdeyi ise halkalar halinde doğrayın. Doğranmış kalamarları yeterince tuz katılıp karıştırılmış beyaz una bulayın.

Fritöze sıvı yağ koyup kızdırın. Kalamarları gruplar halinde fritöze atıp kapağını kapatın. İki dakika sonra çıkarıp kağıt havlu serilmiş servis tabağına alın. Bu işleme kalamarlar bitene kadar devam edin.

Sıcak servis yapın.

Notlar:

7.Kalamar çok su içeren ve bu nedenle pişerken etrafa çok yağ sıçratan bir deniz ürünüdür. Bunun için fritöz tercih edilmelidir. Yoksa kapaklı bir tava kullanılmalıdır.

8.Kalamar çok çabuk yanan ve sertleşen bir üründür. Bu nedenle pişirme süresine çok dikkat edilmelidir. Ayrıca tavada yapıyorsanız ateşi iyice kısmanız gerekir. Aksi taktirde kızgın tavanın dibine değen kalamarlar siyahlaşır ve lezzetlerinden çok şey kaybederler.

Kanton Usulü Karides
(4 Kişilik)

Malzeme:

40- 50 adet karides (cimcime)
2 çorba kaşığı sıvı yağ
2 adet yumurta
1 çorba kaşığı mısır unu
1 çorba kaşığı soya sosu
1 çorba kaşığı üzüm sirkesi
Tuz
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı zencefil
1 çay kaşığı tane kara biber

Yapılışı:

Tane karabiberi havanda dövün. Zencefili ve kırmızı biberi ekleyip karıştırın.

Yumurtaları, bir tanesinin beyazını ayırarak kırın, soya sosu ile karıştırın. Aynı karışıma hazırladığınız baharatı da ekleyip tekrar karıştırın.

Ayırdığınız yumurta beyazına mısır ununu ekleyip karıştırın. Karidesleri ayıklayıp karışıma katın. 20 dakika kadar dinlendirin.

Sıvı yağı bir tavada kızdırın. Karidesleri yağda kızartın. Kızarmış karidesleri kenara alıp aynı yağa yumurtalı karışımı dökün. Pişmeye başlarken karidesleri ilave edin.

Sıcak servis yapın. Servis yaparken tabağa garnitür olarak haşlanmış brokkoli ve doğranmış taze soğan koyabilirsiniz.

Karides - Genel Hazırlanış
(4 Kişilik)

Malzeme:

Karides
½ tencere su
1 çorba kaşığı tuz
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı sirke

Yapılışı:

Suyu derince bir tencereye koyun. İçine tuzu ve sirkeyi ilave edip tuzlar eriyinceye kadar karıştırın. Soğanı dörde bölüp ilave edin ve suyu kaynatın.

Karidesleri içine boşaltıp kaynatın. Bilahare kevgire alıp süzün ve soğuk suyla yıkayın. Sonra alıp porsiyonlara bölüp "deep freeze"de saklayın.

Not:

9.Böyle hazırladığınız karidesleri hemen hemen (aksi tariflerde belirtilmedikçe) bütün karides yemek, meze ve salatalarında kullanabilirsiniz.

10.Karidesleri öğünlük miktarlarda kaplara bölüp dondurmak ve ileride kullanılmak üzere saklamak çok yararlı bir yöntemdir. Donmuş karideslerin çözülünce diri kalması için önce buzdolabınızın alt gözünde 2-3 saat +5oC'a soğuyuncaya kadar bekletin. Bilahare dondurun.

11.Karideslerin kaynatılma süresi çok kısa olmakla beraber büyüklüklerine göre fark eder. Küçük (cimcime) karidesler için kaynatma süresi 5-6 dakikadır. Bu süre iri (Jumbo) karidesler için ise 10-12 dakikadır. Daha fazla haşlamamaya dikkat edin. Aksi takdirde çok yumuşar ve diriliklerini kaybederler.

Karides Güveç (Düşük Kalorili)
(4 Kişilik)

Malzeme:

28-30 adet karides(cimcime, haşlanmış ve ayıklanmış)
4 adet çarliston biber
3 adet domates (iri)
4 tatlı kaşığı süt
1 çay kaşığı karabiber
tuz
100 gram kaşar peyniri (rendelenmiş)
tereyağı

Yapılışı:

Domatesler kuşbaşı olarak, çarliston biberler ise çekirdekleri ve iç damarları çıkarıldıktan sonra halkalar halinde doğranır. Hazırlanmış domates ve biberler bir kapta karıştırılarak tuzlanır. Porsiyonluk güveç kaseleri yarısına kadar hazırlanmış karışım ile doldurulur. Üzerlerine, kase başına yaklaşık 7 adet küçük karides yerleştirilir. Kalan karışımla karideslerin üstü, kaselerden bir parmak taşacak tarzda örtülür. Kararınca karabiber serpildikten sonra her kaseye bir çorba kaşığı süt ile yarım kibrit kutusu büyüklüğünde tereyağı ilave edilir.

Kaseler 200oC'a ayarlı fırında 30 ila 35 dakika pişirilir. Pişmiş güveçler

fırından çıkarılıp üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri serpilerek tekrar fırına verilir. Kaşar peynirleri güveçlerin üstünü tamamen örtecek şekilde eriyince fırından çıkarılır.

Sıcak servis yapılır.

Sair hususlar:
Karides güveç yapılırken tereyağ ve süt yerine peşamel sos ta kullanılabilir. Bu uygulama da çok güzel bir tad vermektedir ancak besin değeri açısından biraz daha ağırdır. Yukarıdaki tarifin en büyük özelliği kalori değerinin düşük olmasıdır.

Aynı yemek büyük güveç kasesinde de yapılabilir. Ancak aynı tadı vermiyeceğinden porsiyon güveç kaselerinin kullanımı tercih edilmelidir.

Karides güveçin bir de önceden kavrularak yapılanı vardır (bakınız "Karides Güveç-2"). Tadı çok güzel olmakla birlikte kalori değeri oldukça yüksektir.

Karides Güveç (Kavurmalı)
(4 Kişilik)

Malzeme:

28-30 adet karides(cimcime, çiğ)
4 adet çarliston biber
3 adet domates, iri.
2 adet kuru soğan, iri
1 çorba kaşığı biberiye
½ çay kaşığı karabiber
½ çay kasığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı zencefil
1 yemek kaşığı margarin
100 gram rendelenmiş kaşar peyniri

Yapılışı:

Karidesler çiğ iken ayıklanır ve bir kenara ayrılır.

Soğanlar dörde bölünüp ince halkalar halinde doğranır. Biberlerin kapakları kesilip çekirdek yuvaları çıkarıldıktan sonra boylamasına ikiye bölünür ve doğranır. Domatesler de küçük küpler halinde doğranır.

Bir tavada margarin eritilip kızdırılır. Soğanlar atılıp yumuşayıncaka kadar pişirilir. Soğanların hemen ardından karabiber, zencefil, biberiye ve tuz ilave edilip karıştırılır. Soğanlar yumuşadıktan sonra biberler ilave edilip yumuşayana kadar pişirilir. Domatesler ilave edilip pişirilir. Yumuşayınca bir çatal veya tahta kaşık yardımıyla ezilir. Karidesler ilave edilir; tavanın kapağı kapatılarak 5 dakika pişirilir ve kenara alınır.

Hazırlanmış karışım kaselere eşit olarak bölünür. Kaseler 200oC'a ayarlı fırında 10 dakika pişirilir. Pişmiş güveçler fırından çıkarılıp üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri ve kırmızı pıul biber serpilerek tekrar fırına verilir. Kaşar peynirleri güveçlerin üstünü tamamen örtecek şekilde eriyince fırından çıkarılır.

Sıcak servis yapılır.

Sair hususlar:
Aynı yemek büyük güveç kasesinde de yapılabilir. Ancak aynı tadı vermiyeceğinden porsiyon güveç kaselerinin kullanımı tercih edilmelidir. Ayrıca porsiyon kaseler yemeğin uzun süre sıcak kalmasını sağlar.

Karides Kokteyl
(4 Kişilik)

Malzeme:

Karides(cimcime) , 200 gram
Marul veya kıvırcık yaprağı, körpe, 4 adet
Limon suyu, 1 kahve kaşığı
Ketçap, 4 çorba kaşığı
Mayonez, 4 çorba kaşığı
Domates suyu, 1 çorba kaşığı(sulandırılmış salça da olabilir)
Konyak, 1 tatlı kaşığı (isteğe tabi)
Tuz, karar miktarda
Kırmızı biber, karar miktarda

Yapılışı:

Usulüne göre haşlanmış karidesler baş ve kabuklarından ayıklanır.Ayıklanan karideslerin üçte biri ince ince kıyılır, bakiyesi ise bütün olarak bir kenara ayrılır.

Derince bir kapta mayonez, ketçap ve domates suyu iyice çırpılarak karıştırılır. Bu karışıma limon suyu, kararınca tuz ve kırmızı biber ile konyak ile edilip tekrar karıştırılır ve yaklaşık beş dakika dinlenmeye bırakılır. Bilahare karışıma ince ince doğranmış karidesler ilave edilerek tekrar karıştırılır.

Marul yaprakları ince şeritler ve küçük parçalar halinde doğranır.Doğranmış marul yaprakları, 4 adet şarap bardağına, bardağı %50 dolduracak tarzda yerleştirilir; üzerlerine mayonez-ketçaplı karışım eşit miktarlarda dökülür.

Kalan karidesler bardakların kenarlarına dizilir.Her bardağın kenarına estetik açıdan bir adet daire şeklinde kesilmiş limon dilimi yerleştirilir.

Soğuk servis yapılır.

Sair hususlar:
Karides kokteyli içeren bardak, tatlı tabağı üzerinde bir tatlı kaşığı ile servis yapılmalıdır Tatlı tabağına, güzel görüntü vermesi için ,kızartıldıktan sonra dörde bölünmüş, üzerine tereyağ sürüldükten sonra siyah veya kırmızı havyar konmuş tost ekmeği ile servis yapmakta yarar vardır.

Bardağın üstüne yerleştirilecek turşu (i.e. salatalık turşusu) görünüşe güzellik vermekle birlikte kokteylin tadını bozar, tavsiye edilmez.

Aynı kokteyl kerevit ile de yapılmaktadır fakat aynı tadı vermemektedir.

Karides Kavurma (Çin Usulü)
(4 Kişilik)

Malzeme:

½ kg karides (cimcime-çiğ)
4 diş sarımsak
3 adet yeşil soğa1 adet domates (irice)
1 çorba kaşığı domates püresi (veya salçası)
1 kahve fincanı sıvı yağ
1 adet kök zencefil (kibrit kutusu büyüklüğünde ve taze)
1 çay kaşığı tane karabiber
½ çay kaşığı Tabasco (Acı sos)
1 çorba kaşığı beyaz şarap
1 çorba kaşığı soya sosu
Tuz karabiber

Yapılışı:

Sıvı yağı derin bir kapta kapta kızdırın. Zencefilleri ince ince doğrayın. Sarmısakları da ince doğrayın ve ikisini birlikte kızgın yağda yumuşayana kadar pişirin.

Çiğ karidesleri ayıklayıp karışıma ilave edin ve 2 dakika kadar pişirin. Önceden havanda dövülmüş tane karabiberleri, Tabasco'yu ve domates püresini ilave edip karıştırmaya devam edin.

Bu arada domatesi de küçük küpler halinde doğrayın ve soya sosu ve şarap ile birlikte karışıma katın.

Yeşil soğanın yalnız yeşil kısımlarını kibrit çöpü büyüklüğünde daha önceden doğrayıp hazırlayın ve bu aşamada ilave edin. Tadlandırmak için yeterince tuz ve karabiber serpin.

Sıcak servis yapın.

BBC-Prime "The Miracles of Fish (11.02.98, saat 23.30) isimli programdan alınmıştır.

Karidesli Pilav
(4 Kişilik)

Malzeme:

200 gr. karides
1 su bardağı pilavlık pirinç
1 fincan tereyağ
1/2 su bardağı zeytinyağı
1 baş soğan
2 adet domates
2 adet yeşil biber (acı olmayan)
1 çay kaşığı toz şeker
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Haşlanmış ve ayıklanmış karidesleri (bakınız Karides-Genel Hazırlanış) büyüklüklerine göre iki veya üç parçaya bölün. Tereyağında kavurun. Kavurmaya doğranmış bir baş soğanı ilave edin. Soğanlar şeffaflaşmaya başlayınca sivri biberleri ve bilahare iri doğranmış domatesleri ilave edin. Kapağını kapatıp bir süre domatesler eriyinceye kadar pişirin. Tuzunu ve biberini ekip pirinci içine dökün. Zeytinyağını ve şekeri ilave edip karıştırın. Üstünü örtecek kadar su döküp önce kuvvetli, sonra hafif ateşte pirinç suyunu çekene kadar , yaklaşık 10 ila 15 dakika pişirin. Bu süre sonunda bir kere harmanlayıp üstünü kalın bir peçeteyle örtüp demlendirin.

Sıcak servis yapın.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
Ahtapot, kalamar, midye veya bunların karışımları

Midye Dolması
(4 Kişilik)

Malzeme:

30 adet büyük boy midye
6 adet kuru soğan
1 su bardağı zeytinyağı
200 gr. Çam fıstığı
2 su bardağı pirinç (Baldo veya Bersani)
4 bardak su (iki defa)
4 kahve fincanı kuş üzümü
2 çorba kaşığı toz şeker
Tuz
Karabiber
Yenibahar
Tarçın

Yapılışı:

Midyelerin kabuklarının üstlerini bıçakla kazıyarak iyice temizleyin ve karınlarını dipteki kası kırarak tamamen açın (dikkat ikiye bölmeyin). Midyenin içindeki sakal ve incileri sivri bir makasın ucuyla temizleyin. İyicene yıkayıp süzülmesi için bir kevgire koyup bekletin.

Soğanları ufak parçalar halinde doğrayın, fıstıkla beraber zeytinyağında kavurun. Buna yıkanmış pirinç ve tuz ilave edin. Pirinç suyunu çekince karabiber, tarçın, yenibahar, toz şeker ve dört bardak su ilave edin. Pirinç suyunu çekinceye kadar orta hararetli bir ateşte pişirin ve bilahare kapağını kapayıp soğumaya bırakın. Soğuyunca kapağı açık midyelerin içine iyice doldurun ve midyelerin kapaklarını kapatın. Midyeleri bir tencerenin içine muntazam bir şekilde hareket edemiyecek bir tarzda dizin, üzerine tekrar 4 bardak su dökün ve ağır ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

Servisini limonla beraber soğuk olarak yapın.

Dikkat edilecek hususlar:
Midye çok dikkat edilmesi gereken bir deniz ürünüdür. Kirli sulardan, iskelelerin demir ve ahşap ayaklarından toplanan midyeler hiçbir tad vermeyeceği gibi sağlığa zararlı da olabilir. Dolayısıyla midyenin muhakkak tanıdığınız bir balıkçıdan alınması şarttır.

Bir dahaki pişirmenizde yenibahar yerine köri (curry) deneyebilirsiniz. Değişik bir lezzet ve aroma verir. Karar sizin.

Midye Tava
(4 Kişilik)

Malzeme:

40 ila 60 adet ayıklanmış midye
½ litre bira
1 su bardağı un
1 su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı sirke
2 ila 3 adet yumurta
Tuz
Karabiber
Kırmızı toz biber
Limon
3 Dilim bayat ekmek
6 ila 8 adet ceviz içi

Yapılışı:

Balıkçıdan aldığınız ayıklanmış midyeleri yıkadıktan sonra sakal ve inci açısından kontrol ediniz. Bazı midyelerin içinde "sakal" tabir edilen tek bir kıl ile "inci" tabir edilen taş taneleri olabilir. Eğer varsa bunları sivri uçlu bir makas ile temizleyin. Temizlenmiş midyeleri bir kaba koyup üzerine biranın tamamını döküp buzdolabının +5oC'lık bölümünde en az 12 saat bekletin. Dinlenmiş midyeleri çıkarıp birayı süzün (asla yıkamayın).

Bayat ekmek dilimlerinin içlerini iyice ufalayın ve su ilave ederek koyu bir bulamaç haline getirin. İyice dvülmüş ceviz içlerini, bir çorba kaşığı zeytinyağını, bir tatlı kaşığı sirkeyi, birkaç damla limonu,kararınca kırkızı toz biberi ve tuzu ilave edip karıştırın. İyice karıştıktan sonra bir kenara koyun. Bu yapılan sosun adı tarator'dur.

Tavada zeytinyağını iyice kızdırın. Midyeleri önce una, sonra çırpılmış yumurtaya bulayıp kızgın yağa atın. Unun rengi koyu portakal rengine yaklaşınca pişmiş demektir. Midyeleri her tabağa eşit miktarda koyup bir kenarına da taratoru koyup taze servis yapın.

Dikkat edilecek hususlar:

Midye çok dikkat edilmesi gereken bir deniz ürünüdür. Kirli sulardan, iskelelerin demir ve ahşap ayaklarından toplanan midyeler hiçbir tad vermeyeceği gibi sağlığa zararlı da olabilir. Dolayısıyla midyenin muhakkak tanıdığınız bir balıkçıdan alınması şarttır.

Midyelerin alındığı zaman taze (en fazla bir günlük) olması lazımdır. Aksi taktirde kabarmaz.

Her ne kadar bazı kişiler midye tavaya limon sıkıyorlarsa da tavsiye edilmez. Midye taratorla yenir.

Soslu Karides
(4 Kişilik)

Malzeme:

Karides(iri), 24 adet
250 gr krema
1 bardak beyaz şarap
1 adet havuç
1 sap kereviz
1 baş kuru soğan
1 adet limon
½ demet maydanoz
5 çorba kaşığı un
1 bardak zeytinyağı
karabiber
tuz

Yapılışı:

Çiğ karideslerin baş ve kabuklarını ayıklayın, sonra karidesleri içinde limonlu su bulunan bir kaba koyup 30 dakika kadar dinlendirin. Kevgirde suları süzüp durulayın. Una bulayıp kızgın zeytinyağında kızartın. Tavadaki yağı süzüp bir kenara alın ve tavada kalan karideslerin üzerine şarap dökün. İnce kıyılmış havuç, soğan, kereviz yaprağı tuz ve biberle karıştırılıp karideslere ilave dilerek 10 dakika kadar pişirilir; bilahare karidesler bir başka tabağa alınır. Kalan karışım kuvvetli bir ateşe oturtulup krema karıştırılarak eklenir. Biraz koyulaşınca karidesler eklenir ve bir taşım kaynatılır.

Tabaklara dağıtıldıktan sonra ince doğranmış maydanoz serpilerek sıcak servis yapılır.

Karides Yahnili Makarna
(4 Kişilik)

Malzeme:

400 gr. karides

1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı un
½ bardak sıcak su
3 adet domates
½ demet maydanoz
175 gram makarna (spagetti)
Sıvı yağ
2 çorba kaşığı kırmızı şarap
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Kuru soğanı ince dilimleyin. Maydanozu doğrayın. Domatesi küçük küpler halinde kesin.

Tavada sıvı yağı kızdırın. Çiğden soyduğunuz karidesleri tavada soğanlarla birlikte kavurun.Üzerine un serpip tuz, biber ve domatesleri ekleyin. Domatesler yumuşayınca şarabı ekleyin. Sıcak su ve maydanozuda ekleyip kısık ateşte karıştırarak pişirin.

Makarnaları tuzlu suda haşladıktan sonra kevgirde süzün. Tabaklara koyduktan sonra üzerleine karides yahniyi taksim ederek servis yapın.

Sıcak servis yapın.

Dil Kardinal
(4 Kişilik)

Malzeme:

2 ad. dil balığı (çok iri)
24 adet karides
½ su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
3 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
3 su bardağı un
3 çorba kaşığı krema
250 gr mantar
5 çorba kaşığı tereyağ
3 su bardağı su
tuz

Yapılışı:

Dil balığı filetoları karides sayısı kadar enine şeritlere bölün. Çiğ karidesleri ayıklayıp her şeridin ortasına bir tane yerleştirin. Şeritleri rulo yapıp küçük bir kürdan parçasıyla tutturun. Rulo yaptığınız parçaları bir toprak kaba veya borcama yerleştirin.

Tereyağını kızdırıp unu kavurun. İnce kıyılmış soğanı ve sarmısağı ekleyip karıştırın. Sırasıyla mantarı, suyu ve son olarak ta kremayı ekleyin. Hazırladığınız sosu ruloların üzerine dökün.

160oC'a ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Çıkarıp üzerine kaşar rendeleri serpip tekrar pişirin. Sıcak servis yapın.

Not:
Yemeği porsiyon toprak kaplarda yaparsanız, gerek servis ve gerekse manzara açısından daha güzel olur.

Hamsi Fırın
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg hamsi
2 adet domates
1 adet limon
sıvı yağ
tuz

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını kopararak ve içlerini baş parmağınızla temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getiriniz ve kapatınız.

Fırın tepsisini hafifce yağlayıp hamsileri aralarında boşluk kalmayacak tarzda bir ters, bir düz diziniz.

Domatesleri ve limonu ince halkalar halinde doğrayınız. Balıkları tuzladıktan sonra üzerlerine domates ve limonları eşit aralıklarla diziniz.

180oC'a ısıtılmış fırında 25-30 dakika kadar pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Not:
Hamsiler fırında iken zaman zaman kurumaması için kontrol ediniz. Eğer kuruyorsa ki bu hamsilerin yağsız olmasından kaynaklanır, üzerlerine hafifce sıvı yağ gezdiriniz.

Kağıtta Levrek
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg (2 ila 3 adet) levrek (deniz levreği)
1 çay bardağı su
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1/2 çay bardağı beyaz şarap
1 baş kuru soğan
1 adet limon
Tuz
Karabiber
Yağlı kağıt

Yapılışı:

Balıkçıdan karnı ve pulları temizlenmiş olarak aldığınız levrekleri tekrar kanları gidinceye kadar iyice yıkayınız ve sularının süzülmesi için kenara koyunuz. Suyu süzülmüş levreklerin içini ve dışını tuzlayınız karabiberleyiniz ve oda sıcaklığında 20-25 dakika kadar dinlendiriniz (marine ediniz).

Balıkları alacak büyüklükteki fırın tepsisine, balıkların üstünü örtebilecek büyüklükte bir yağlı kağıdı seriniz. Halkalar halinde kestiğiniz soğanları kağıdın üzerine, balıkların alt kısımlarının kağıda temasına mani olacak tarzda diziniz. Soğanların üzerine balıkları bir ters, bir yüz olarak yerleştiriniz. Belirtilen ölçülerdeki su, zeytinyağı ve beyaz şarabı balıkların üzerine dökünüz. Bir adet limonu sıkıp suyunu tepsiye ilave ediniz (İsteyenler limonu dilimler halinde kesip balıkların üzerine de yerleştirebilirler). Tekrar tuz ve

kararınca karabiber serpip balıkların üstünü, hava almayacak tarzda yağlı kağıt ile kapatınız.180oC'a kadar ısıtılmış fırına tepsiyi sürünüz. Pişme süresi balıkların büyüklüğüne bağlı olup yaklaşık 45 dakikadır. Balıkların piştiğini yağlı kağıdın hafifçe kavrulmaya başlaması ile anlayabilirsiniz.

Sıcak servis yapınız. Yanında kalite beyaz şarap en uygun içecektir.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Kofana, minekop

Kağıtta Palamut
(4 Kişilik)

Malzeme:

2 adet palamut
4 adet kuru soğan
8 diş sarımsak
4 adet domates
1 demet maydanoz
8 adet defne yaprağı
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
8 adet yağlı kağıt

Yapılışı:

Palamutları ayıplayıp kafa ve kuyruklarını ayırdıktan sonra fileto çıkarınız. Yağlı kağıtları ikişer ikişer üst üste koyduktan sonra her yağlı kağıda bir adet filetoyu yerleştiriniz. Üzerine halka halka kesilmiş soğan, dilimlenmiş ve çekirdeği çıkarılmış domates, soyulmuş sarımsak ve çekirdekleri çıkarılıp uzunlamasına dilimlenmiş yeşil biberleri ve defne yapraklarını yerleştiriniz. Tuz, biber ve zeytinyağını (balık başına 1 kaşık) ekleyip kağıtları sıkıca kapatınız. 160oC'a ısıtılmış fırında 30 dakika pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
Kofana, minekop, çipura,karagöz, tekir, barbunya, kalan (dilimlenmiş)

Lüfer Izgara
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg lüfer
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Yapılışı:

Lüferleri balıkçınızdan ayıklanmış olarak alınız, çünkü lüfer pullu bir balık olup ayıklanması, özellikle etrafı kirletmeden ayıklanması oldukça zordur. Eğer bütün olarak almışsanız ayıklama işlemi şu şekilde yapılmalıdır:

Pulların kolay kazınması için önce balıkları iyice yıkayın. Pulları kuyruktan başa doğru önce bıçak sırtı bilahare bıçağın keskin tarafı ile ayıklayın. Solungaçlarını yaka tarafından çekerek ve balığı hırpalamadan çıkarın. Karnını yararak bağırsaklarını çıkarın, karnını iyice yıkayın ve süpürge gibi bir şey ile karındaki siyah derileri temizleyin. Balık iriyse (3 adet, 1 kilo) yan taraflarını kuyruktan başa doğru bıçak ile çizin.

Balıkların karın kısmına hafifce tuz ve karabiber, derisine ise yalnız tuz sürüp 20 dakika kadar bekletin (marine edin). Izgara yapılacağı zaman üzerine hafifçe zeytinyağı sürüp hazırlamış kömür ateşinin üzerinde tel ızgara ile (ateşten 5 ila 6 cm yukarda) pişirin.

Notlar:

12.Lüfer familyası, iriliğine göre 5 değişik cinsten oluşur: Yaprak, Çinekop, Sarı kanat, Lüfer ve Kofana. Bunlardan yaprak çok küçük olup yakalanması dahi günahtır. Çinekop ise, yaklaşık 20-25 adeti bir kilo gelen küçük balık olup daha çok tava için uygundur. Kofana ise familyanın en büyük balığıdır, ızgara için fazla büyüktür; daha çok buğulama ve benzeri yemeklere gider. Izgara için en uygun olanları lüfer ve sarıkanattır.

13.Lüferin en iyi mevsimi Eylül sonu ile Ocak ortasıdır. Bu mevsimde yapılan lüfer ızgaraya (eğer Boğaz veya Karadeniz lüferi ise) zeytinyağı sürmek gerekmez.

14.Izgara kömür ateşi yerine, ızgaraya ayarlanmış fırında kapak açık olarak ta yapılır. Kömür ateşi gibi olmamakla beraber yine de tadı çok güzel olur.

15.Bazı kişiler, solungaçları çıkardıktan sonra balığn karnını yarmadan temizlemeyi tercih ederler. Bu durumda karnına maydanozlu soğan piyazı doldurarak ta ızgara yapabilirsiniz.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Sarıkanat

Fırında Palamut
(4 Kişilik)

Malzeme:

2 adet palamut
2 adet domates
1 adet limon
2 adet çarliston biber (veya acı olmayan yeşil sivri biber)
Sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Palamutların bağırsakları temizlenip çıkarıldıktan sonra kafaları ve kuyrukları kesilerek ayrılır. Balık, bir tarafı kılçıklı, diğer tarafı kılçıksız olmak üzere fileto olarak ikiye ayrılır. İyice yıkandıktan sonra hafifce tuzlanır ve biberlenir. Bir kenerda 20 dakika kadar dinlendirilir.

Balıkları alacak bir tepsi yağlandıktan sonra palamutlar derili kısımları tavaya gelecek tarzda yerleştirilir. Üzerlerine çekirdekleri çıkarılmış ve halkalar halinde kesilmiş domates, halka halinde kesilmiş limon ve soğan yerleştirilir. Çekirdekleri çıkarılmış ve uzunlamasına kesilmiş biberler de yerleştirilir. Orta hararetli (yaklaşık 180-200oC) fırında 45-50 dakika pişirilir.

Sıcak servis yapılır.

Not: Aynı yemek alaturka kiremit üzerinde de yapılabilir.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Çingene palamutu

Patatesli Balık Fırın
(4 Kişilik)

Malzeme:

1/2 kg beyaz etli balık
3 adet patates (irice)
3 adet yumurta
½ su bardağı sıvı yağ
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı galeta unu
100 gr. Kaşar peyniri
karabiber
tuz

Yapılışı:

Balıkları temizleyip başlarını ayırdıktan sonra fileto tarzında ikiye ayırınız ve kuyruklarını kesip atınız (Bu işlemi balıkları alırken balıkçınıza da yaptırabilirsiniz). Balık filetolarını yanmazda tavada, iki çorba kaşığı tereyağ ilave ederek derileri hafifçe kahverengileşinceye kadar kızartınız. Kızarmış balıkları soğumaya bırakınız. Bilahare deri ve kılçıklarını ayıklayıp beyaz etleri küçük parçalara ayırınız.

Patatesleri soyup küçük parçalar halinde (kesme şeker büyüklüğünde) doğrayınız ve tavada kızartınız. Kızarmış patateslerin üstüne karabiber ve tuz ilave serpiniz. Yumurtaları patateslerin üzerine kırıp unu ilave ediniz ve iyice karıştırınız.

Pyrex kap veya tepsiyi yağlayınız ve üstüne galeta unu serpiniz ve balık etlerini üzerine yerleştiriniz. Karışımı tepsideki balıkların üstğüne dökünüz. 1500C fırında 25 ila 30 dakika pişiriniz. Çıkarıp üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpip tekrar fırına koyunuz. 5 dakika sonra çıkarınız.

Sıcak servis yapınız.

Dikkat:
Rendelenmiş kaşar peynirlerinin tamamen erimiş olmasına ancak yanmamış olmasına dikkat ediniz.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
Beyaz etli bütün balıklar

Sardalya Izgara
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg sardalya
10-25 adet taze (yoksa salamura) asma yaprağı.
tuz

Yapılışı:

Sardalyaları kafalarını kopararak ve içlerini baş parmağınızla temizleyiniz. Üstündeki pulları parmaklarınızla temizleyiniz.

Kapaklı tel ızgarayı açıp alt kapağına asma yapraklarını bir sıra olarak diziniz. Asma yapraklarının üzerine saldalyaları bir sıra halinde diziniz. Sardalyaları tuzladıktan sonra asma yapraklarının kalanlarını balıkların üzerine dizip tel ızgaranın kapağını kapatınız. Kor haline gelmiş mangal kömürü üzerinde önce bir tarafını, sonra diğer tarafını çevirerek kızartınız.

Sıcak servis yapınız.

Not:
Eğer mangal ateşini kullanmaktan mahrumsanız aynı işlemi elektrikli ızgara

veya kapağı açık fırında da yapabilirsiniz.

İspanyol Usulü Sardalya
(4 Kişilik)

Malzeme:

750 gram sardalya
4 diş sarımsak
½ demet maydanoz
½ su bardağı galeta unu
50 gram tereyağ
Sıvı yağ
karabiber
kırmızı biber
tuz

Yapılışı:

Sardalyaları kafalarını kopararak ve içlerini baş parmağınızla temizleyiniz. Üstündeki pulları parmaklarınızla temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getirip kapatınız.

Maydanozları ince kıyınız ve sarmısakları çok küçük parçalar halinde kesiniz.Tuz, karabiber, kırmızı biber, maydanoz ve sarmısağı iyice karıştırınız. Balıkları bu karışıma bulayınız.

Fırın tepsisini sıvı yağ ile yağlayıp balıkları diziniz. Artan karışımı balıkların üzerine serpiniz. Tereyağını fındık büyüklüğünde parçalara bölüp balıkların üzerine serpiştiriniz. Fırını 180oC'a ısıtıp tepsiyi yerleştiriniz. Balıkları yaklaşık 25 dakika pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Hamsi

Sicilya Usulü Sardalya
(4 Kişilik)

Malzeme:

750 gram sardalya
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 su bardağı ufalanmış ekmek içi
3 çorba kaşığı kuş üzümü
3 çorba kaşığı çam fıstığı
2 çorba kaşığı kaşar rendesi
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
3 adet defne yaprağı
1 adet limon
1 çorba kaşığı şeker
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı sirke
Tuz
Dolma baharı

Yapılışı:

Sardalyaları kafalarını koparınız ve içlerini baş parmağınızla temizleyiniz. Üstündeki pulları da parmaklarınızla temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getiriniz.

Kıyılmış soğan ile sarmısağı zeytinyağda sote ediniz. Üzüm, çamfıstığı ve iki kaşık ayırarak ekmek içini ilave ediniz. Birkaç dakika kavurup soğumaya bırakın. Şekerin yarısını, maydanoz, peynir ve baharatı ilave ediniz.

Karışımı balık fileto üstüne bolca koyunuz ve üstünü diğer bir fileto ile kapatınız. Bu işlemi filetolar bitene kadar tekrarlayınız. Filetoları hafif yağlanmış bir tepsiye diziniz ve balıkların üstüne bir çorba kaşığı yağ gezdiriniz. 200oC'a ısıtılmış fırında 15 dakika pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Hamsi

Seyh-ül-Meze
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg küçük istavrit (kraça)
un
kızartma yağı
kürdan

Yapılışı:

Kraçaları ayıklamadan kuyruklarından tutatarak keskin bir bıçakla kılçığı sıyıra sıyıra iki yanından fileto çıkarın. Yıkayıp, suyunu süzüp durulayın. Tuzlayıp buzdolabına koyun. Arzu ettiğiniz zaman hazır balıkları buzdolabından çıkarıp unlayın ve kızgın yağda altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın. Kızarmış balıkları yuvarladıktan sonra birer kürdan ile sabitleyip açılmasına engel olun.

Bu mezeyi ezilmiş soğan piyazı ve yağda kızartılmış fındık patatesler eşliğinde ikram edebilirsiniz.

Sıcak servis yapınız.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:

Küçük sardalya (Papalina değil)

Tuzlu Balık
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 adet (asgari 1 kg) levrek
2 kg tuz (tercihan dişli sanayi tuzu yoksa sofra tuzu)
Karabiber
Aluminyum folyo

Sos için:
½ çay bardağı limon suyu
½ çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı çok ince kıyılmış maydanoz

Yapılışı:

Balıkçıdan karnı temizlenmiş ancak pulları temizlenmemiş olarak aldığınız levreği tekrar kanları gidinceye kadar iyice yıkayınız ve sularının süzülmesi için kenara koyunuz. Suyu süzülmüş levreklerin içini ve dışını tuzlayınız karabiberleyiniz ve oda sıcaklığında 20-25 dakika kadar dinlendiriniz (marine ediniz).

Balıkları alacak büyüklükteki fırın tepsisine aluminyum folyoyu seriniz. Tuzun üçte birini folyonun üstüne, balık büyüklüğünü biraz geçicek tarzda serip üzerine balığı yerleştiriniz. Balığın yarılmış olan karnını küçük bir folyo parçası ile kapatınız. Kalan tuzu balığın tamamını kalınca örtücek tarzda döküp elinizle şekillendiriniz.

Fırını 180oC'a ayarlayıp balığı fırına, fırın ısınmadan koyunuz. Asgari bir saat pişiriniz. (Fırının ısısını 30 dakika sonra 160oC'a düşürünüz.) Tepsiyi fırından çıkarıp balığın üzerindeki sertleşmiş tuzu sertçe bir aletle (örneğin çekiçle9 kırınız. Balığı dağıtmadan kılçıklarını ayıklayıp lop etlerini

tabaklara dağıtınız. Üzerine az miktarda sos ilave ediniz.

Sıcak servis yapınız. Yanında kalite beyaz şarap en uygun içecektir.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
Kofana, minekop, lağos, sinarit v.b. beyaz etli bütün iri balıklar (adedi 1kg'dan büyük).

HAMSİ YEMEKLERİ

Başa Dön

Hamsi Buğulama
(4 Kişilik)

Malzeme:

500 Gr. Hamsi
1 adet iri olgun domates
2 demet taze soğan
1/2 demet maydanoz
1 adet limon
1 kahve fincanı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsiler kafaları koparılıp kılçıkları çıkarılarak fileto olarak ayıklanır, yıkayıp durulanır. Bir kabın içine yeterince tuz, karabiber, ince kıyılmış maydanoz ve taze soğanları koyup karıştırın. Küçük doğranmış domatesleri üstüne yayın. Durulanmış hamsileri içine katıp harmanlayın. Karışımı 15 dakika kadar oda ısısında beklettikten sonra yayvan bir tepsiye serin. Kalan harcı üzerine yayın. Limonu ince dilimler halinde kesip üstüne dizin. Zeytinyağını gezdirip kapağını kapatın.

15 dakika kadar hafif ateşte pişrdikten sonra sıcak olarak servis yapın.

Hamsi buğulama 2 gün kadar buzdolabında saklanabilir. Buzdolabında saklanmış buğulamayı ısıtıp tekrar sıcak servis yapabilirsiniz.

Buğulamaya uygun diğer balıklar: Sardalya

Hamsi Çorbası
(4 Kişilik)

Malzeme:

100 Gr. Hamsi
1 adet iri olgun domates
1 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı tereyağı
4 su bardağı su
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız ve 1 cm uzunluğunda parçalar halinde kesiniz. 5 dakika kadar 4 bardak tuzlu suda haşlayınız. Haşlanmış hamsileri suyunu süzüp kenara alınız. Bu suyu daha sonra kullanacağınızdan dökmeyiniz.

Domatesin kabuğunu soyup rendeleyiniz. Soğanı da rendeleyiniz.

Tereyağını tavada eritip unu kavurunuz. Rendelenmiş domates ve soğanı ilave edip birkaç dakika çeviriniz. Beklettiğiniz suyu ilave ediniz. Su kaynamaya yaklaşınca hamsileri ve kıyılmış maydanozu ilave edip 5 dakika daha pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Notlar:
1. Bu çorba da tipik bir Trabzon yemeğidir.
2. Arzu edenler, çorbaya limon sıkabilirler.

Hamsi Diblesi
(4 Kişilik)

Malzeme:

500 gr iri hamsi
250 gr pirinç (1 su bardağından 1 parmak fazla)
5 adet karalahana yaprağı
1 çay bardağı kıyılmış maydanoz
1 adet kuru soğan
2 çay kaşığı karabiber
2 çorba kaşığı tereyağı
Tuz

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını kopararak, bıçak kullanmadan temizleyin. Kılçıklarını çıkararıp fileto haline getirin. Bilahare bir kaba alın ve bol su ile kanları tamamiyle gidinceye kadar yıkayın.

Lahana yapraklarını ince ince kıyıp pirinçle ve maydanozla harmanlayın. Tuz ve karabiber ilavesiyle tadlandırın.

Tereyağını tavada eritip soğanı kavurun. Pirinçli lahanayı ekleyip karıştırın. Tencereye karışımın yarısını koyun. Hamsi filetoların yarısını açarak karışımın üstüne serin. Kalan karışımı üzerine ilave edin. Onun da üstüne kalan hamsi filetoları açarak dizin. Üzerini 1 parmak geçecek kadar su ekleyip orta ateşte pişirin.

Sıcak servis yapın.

Not:
Dibleye istenirse 1 çorba kaşığı çanm fıstığı ilave edilebilir, daha güzel bir tad verir.

Hamsi Dolması-1
(4 Kişilik)

Malzeme:

500 Gr. İri hamsi
2 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
½ çay bardağı sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsiler kafaları koparılıp kılçıkları çıkarılarak fileto olarak ayıklanır, yıkayıp durulanır. Her iki tarafı tuzlanır ve biberlenir.

Soğanlar ince halkalar halinde doğranır; tuz ve karabiber serpilip biraz ovulur. İnce kıyılmış maydanozlar karışıma katılıp iyice karıştırılır.

Ayıklanmış bir hamsinin üzerine harçtan bir miktar konarak üstü diğer bir hamsiyle kapatılır ve hamsiler hafif yağlanmış bir tepsiye dizilip sıvı yağın kalanı üzerine dökülür ve 150OC sıcaklığa ayarlanmış fırında 40 dakika kadar pişirilir.

Sıcak veya ılık servis yapılır.

Not:
Hamsi dolmanın bir de yağda kızartılanı vardır. Bakınız "HAMSİ DOLMA-2".

Hamsi Dolması-2 (Hamsi Kuş)
(4 Kişilik)

Malzeme:

500 Gr. İri hamsi
2 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
Yeterince un
2 yumurta
Yeterince sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsiler kafaları koparılıp kılçıkları çıkarılarak fileto olarak ayıklanır, yıkayıp durulanır. Her iki tarafı tuzlanır ve biberlenir.

Soğanlar ince halkalar halinde doğranır; tuz ve karabiber serpilip biraz ovulur. İnce kıyılmış maydanozlar karışıma katılıp iyice karıştırılır.

Ayıklanmış bir hamsinin üzerine harçtan bir miktar konarak üstü diğer bir hamsiyle kapatılır ve her iki tarafı iyice unlanır ve çırpılmış yumurtaya bulanır.

Sıvı yağ bir tavada iyice kızdırıldıktan sonra hazırlanmış hamsi dolmalar yağın içine konup her iki yüzü çevrilerek kızartılır.

Sıcak servis yapılır.

Not:
Kızartma işlemi esnasında özellikle hamsiyi çevirirken çok dikkat etmek gerekir, dağılabilir.

Hamsi Ekşilisi
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg. Hamsi
250 gr. yeşil biber
3 adet domates
2 adet limon
4 diş sarımsak
1 demet maydanoz
5 adet kuru soğan
1 çay kaşığı karabiber
1 su bardağı zeytinyağı
Tuz

Yapılışı:

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız.

Soğanları ince kıyıp zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Biberleri enlemesine kesip ilave ediniz. 2 domatesi küp şeklinde keserek ilave ediniz. Maydanozu ince doğrayınız. Sarmısakları küçük parçalar halinde

kesiniz. Karışıma iave ediniz. Tuz ve karabiberini de koyunuz. 2-3 dakika çevirip fırından indiriniz. Fırın tepsisine hamsilerin yarısını derileri tepsiye gelecek tarzda diziniz. Üzerlerine karışımı döküp onun da üzerine kalan hamsileri, derileri yukarı bakacak tarzda diziniz.

Ayırdığınız domatesi ve limonun birini halkalar halinde kesip hamsilerin üzerine dekoratif bir şekilde diziniz. Diren limonu sıkıp suyunu tepsiye ilave ediniz. 160-180oC fırında 30 dakika pişirip soğumaya bvırakınız.

Soğuk servis yapınız.

Not:
Bu yemek tipik bir Rize yemeğidir.

Hamsi Fırın
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg hamsi
2 adet domates
1 adet limon
sıvı yağ
tuz

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını kopararak ve içlerini baş parmağınızla temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getiriniz ve kapatınız.

Fırın tepsisini hafifce yağlayıp hamsileri aralarında boşluk kalmayacak tarzda bir ters, bir düz diziniz.

Domatesleri ve limonu ince halkalar halinde doğrayınız. Balıkları tuzladıktan

sonra üzerlerine domates ve limonları eşit aralıklarla diziniz.

180oC'a ısıtılmış fırında 25-30 dakika kadar pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Not:
Hamsiler fırında iken zaman zaman kurumaması için kontrol ediniz. Eğer kuruyorsa ki bu hamsilerin yağsız olmasından kaynaklanır, üzerlerine hafifce sıvı yağ gezdiriniz.

Hamsi Güveç
(4 Kişilik)

Malzeme:

½ kg hamsi
2 adet domates
2 adet yeşil biber
1 adet patates
¼ bağ pazı (veya ıspanak)
1 çay bardağı mısır unu
1 adet yumurta
1 adet kuru soğan (veya mevsiminde ½ demet taze soğan)
2 su bardağı su
1 kahve fincanı zeytinyağı
tuz

Yapılışı:

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız.

Domatesleri küp şeklinde, biberleri de çekirdek yataklarını çıkarıp enine

doğrayın. Patatesleri rendeleyin. Temizlenmiş pazıyı iki dakika kadar haşlayıp süzgece alınız ve ince ince doğrayınız. Soğanı ince kıyınız.

Tüm malzemeyi geniş bir kapta harmanlayıp iki su bardağı su ilave ediniz ve bilahare toprak güvece başaltınız. 160-180oC fırında 40 dakika pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Not: Bu yemek Doğu Karadeniz'e özgüdür.

Hamsi Köftesi
(4 Kişilik)

Malzeme:

½ kg hamsi
2 kahve fincanı un
1 demet maydanoz
1 çay kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı kekik
1 adet kuru soğan
2 adet yumurta
Sıvı yağ (yeterince)
tuz
karabiber
sumak

Yapılışı:

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız. Bilahare çok küçük parçalara doğrayınız

Maydanozları ince kıyınız. Soğanları rendeleyiniz. İçine diğer malzemelerle birlikte doğranmış hamsileri koyup iyice harmanlayınız.Yumurtaları çırpıp ilave ediniz ve tekrar karıştırınız (Mutfak robotunuz varsa karıştırma işlemini orada yapabilirsiniz).

Harmanlanmış malzemeyi küçük toplar halinde yoğurunuz. Kızgın yağda çevirerek kızartınız.

Sıcak servis yapınız.

Not: Bu yemek Orta ve Doğu Karadeniz'e özgüdür.

Hamsi Mücver
(4 Kişilik)

Malzeme:

250 Gr. hamsi
2 adet iri patates
2 adet yumurta
1 tutam dereotu
1 su bardağı un
Sıvı yağ (Zeytinyağı olabilir)
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını koparıp kılçıklarını çıkararak fileto olarak ayıklayın,

yıkayıp durulayın. İkiye ayırıp her iki tarafını tuzlayın ve her filetoyu tekrar ikiye bölün.

Patatesleri soyup ince rendeleyin, sıkıp suyunu çıkarın. Rendelenmiş patatesleri bir kaba alin ve önce yumurtaları ilave edip iyice karıştırın. Sonra sırası ile unu, ince kıyılmış dereotunu, hamsiyi, tuz ve karabiberi ilave edip tekrar karıştırın.

Tavada sıvı yağı iyice kızdırın. Çorba kaşığı ile karışımı yağa dökün ve mümkün olduğu kadar yassılaştırın. Bir yüzü kızardıktan sonra diğer yüzünü çevirerek kızartın. Bu işlemi karışımın tamamı bitene kadar tekrarlayın.

Kızarmış mücverleri kağıt havlu serilmiş servis tabağına alın.

Sıcak servis yapın.

Not:
Daha hafif olmasını istiyorsanız, karışımın tamamını yağlanmış tepsiye döküp 180oC'a ısıtılmış fırında da pişirebilirsiniz.

Hamsi Sarma
(4 Kişilik)

Malzeme:

400 Gr. hamsi
1 demet karalahana
4 adet taze soğan
1 demet maydanoz
2 çorba kaşığı sıvı yağ
Tuz
Kırmızı biber

Karabiber

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını koparıp kılçıklarını çıkararak fileto olarak ayıklayın, yıkayıp durulayın. Her filetoyu ikiye ayırıp tuzlayın.

Bir tencerede karalahana yapraklarını tuzlu suda yumuşayıncaya kadar kaynatın. Çıkarıp sap ve damarlarını kesin.

Diğer bir kapta ince kıyılmış taze soğanları, kıyılmış maydanozu, tuz, karabiber ve kırmızı biberi karıştırıp yumuşayıncaya kadar ovun ve 2 çorba kaşığı sıvı yağı ilave edip karıştırın. Içine hamsileri ekleyin. Karışımı karalahana yapraklarına yeleştirip azar miktarda margarin koyup kenarları da kapanacak tarzda rulalar haline getirin. Ruloları aralarında boşluk kalmayacak tarzda fırın tepsisine dizin ve üzerlerine fırça ile sıvı yağ sürün. 180oC'ta 20 dakika kadar fırınlayın.

Sıcak olarak servis yapın.

Hamsi Tatlısı
(4 Kişilik)

Malzeme:

250 gr. hamsi
250 gr. un
5 adet yumurta
2 su bardağı su
1 çay kaşığı zeytinyağı
¼ limonun suyu
tuz
1 su bardağı zeytinyağ
½ fincan yeşil fıstık

Jöle malzemesi:
1 adet muz
1 adet portakal
100 gr ahududu
1 adet kırmızı elma
1 adet şeftali
2 su bardağı su
300 gr. şeker

Şerbet malzemesi:

½ fincan fındık

½ kg toz şeker
2 su bardağı su
1 çay kaşığı limon suyu

Yapılışı:

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız.

Su kaynama noktasına geldiğinde un ve tuz ilave ederek sürekli karıştırınız. Yaklaşık 7 dakika kaynadıktan sonra bir iki damla zeytinyağı gezdirip çeyrek limonun suyunu ekleyiniz. Bir iki dakika karıştırdıktan sonra ateşten indirip soğumaya bırakınız.

Hamur ılıyınca yumurtaları kırıp yoğurun ve hamuru cevizden küçük parçalara ayırınız. İçlerine hamsi filetolarını birer birer yerleştirip hamurları kapatınız. Hamurlu hamsileri zeytinyağında pembeleşinceye kadar kızartınız.

Şurubu hazırlayınız. Kızarmış hamsili hamurları atıp 5 dakika kadar bekletiniz ve bilahare tepsiye diziniz.

Muz hariç diğer meyveleri kabuklarını ile birlikte küçük parçalara kesiniz ve çekirdeklerini ayıklayınız ve bir kapta birleştiriniz. Buna soyulup dilimlenmiş muzları ilave ediniz. Su ve şeker ilave ederek pişiriniz. Hazırlanan jöleyi hamsili hamurların üzerine dökünüz.

Yarım saat bekletip soğuk servis yapınız.

Notlar:
1. Bu bir tipik bir Rize tatlısıdır.
2. Böylece hamsinin yapılmadık hiçbir yemeği kalmadı.

Hamsi Tava-1
(4 Kişilik)

Malzeme:

800 gr-1 kg iri hamsi

Un
Tuz
Kızartma yağı

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını kopararak, bıçak kullanmadan temizleyin. Baş parmağınızınla karnını kuyruğa kadar yarıp kılçıklarını çıkarın. Bilahare bir kaba alın ve bol su ile kanları tamamiyle gidinceye kadar yıkayın.

Hamsi filetoları kapatın ve tuzlayıp bir tarafta 10-15 dakika dinlendirin. Tavada yağı iyice kızdırın.

Hamsileri una bulayın ve fazla unu atmak için hafifce silkeleyip tavaya kuyrukları tavanın içine, koparılmış baş kısımları tavanın dışına gelecek tarzda ve birbirlerine temas edercesine dizin. Bir tarafı kızarmış balıkları, önce tavanın yağını süzüp tavanın kapağı marifetiyle ters çevirin. Yağı tavaya iade edip öbür taraflarını da kızarın.

Sıcak servis yapın.

Notlar:

16.Balıkları kızartmak için zeytinyağını tercih edin.

17.Balıkları daire tarzında dizmek zor gelebilir. Bu yalnız görüntü içindir. Balıkları teker teker tavaya yerleştirip maşa ile de çevirebilirsiniz.

18.Yağın kızgın olmasına dikkat edin.

19.Hamsiyi tavaya çok miktarda koymayın. Yağı soğutur ve aşırı yağ emmesine neden olur.

Hamsi Tava-2

(4 Kişilik)

Malzeme:

800 gr-1 kg iri hamsi
Mısır unu
Tuz
Zeytinyağı

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını kopararak, bıçak kullanmadan ve kılçıklarını çıkartmadan temizleyin. Bilahare bir kaba alın ve bol su ile kanları tamamiyle gidinceye kadar yıkayın.

Hamsileri tuzlayıp bir tarafta 10-15 dakika dinlendirin. Tavada yağı iyice kızdırın.

Hamsileri mısır ununa bulayın ve fazla unu atmak için hafifce silkeleyip tavaya serbest bir şekilde ve azar azar dizin. Bir tarafı kızarmış balıkları maşa ile ters çevirip öbür taraflarını da kızartın.

Sıcak servis yapın.

Notlar:

20.Mısır unu balığa çok hoş bir gevreklik verir. Bu nedenle kılçıkları çıkarılmadan pişirilmesi ve böylece yenmesi tavsiye olunur.

21.Mısır unu fazla yağ emmeyeceği için kağıt havluya gerek yoktur.

22.Yağın kızgın olmasına dikkat edin ve yağı soğutmamak için hamsileri azar azar tavaya koyun.

Hamsi Tuzlama
(4 Kişilik)

Malzeme:

500 gr iri hamsi
tuz(dişli sanayi tuzu)

Yapılışı:

Hamsileri yıkayıp pullarını bıçak kullanmadan dikkatlice ayıklayın. Ensesinden tutup kafalarını koparın ve başparmağınız yardımıyla karınlarını temizleyin. Temizlenmiş balıkları iyice yıkayın ve kılçıklarını ayıklayıp iki parça fileto haline getirip kapatın.

Tuzlama yapacağınız miktara bağlı olarak bir teneke veya cam kavanoz temin edin. Kabın dibine yaklaşık bir santim kalınlığında tuz yayın. Tuzun üzerine kapatılmış filetoları bir ters bir yüz olarak dizin. Üzerlerini tuz ile örtün ve tekrar filetoları bir ters bir düz dizip üzerlerini tuzla örtün. Balıklar bitinceye kadar bu işlemi tekrarlayın. Son olarak üstüne bir tabak veya tahta koyup onun üzerine de ağırlık (örneğin temiz bir taş) koyun. Filetolar, eğer buzdolabında saklanacaksa 1 haftada hazır olur.

Servis yapmadan önce tuzlamaları yıkayın ve iki saat elma sirkesinde bekletin. Üzerine zeytinyağı limon sıkın.

Notlar:

23.Hamsileri fileto çıkarmadan ve kafasını koparmadan, solungaçlarından tutup karnını yarmadan temizlemek te mümkündür. Bu durumda tuz balık eti ile fazla temas etmiyeceği için daha lezzetli olur. Ancak balıkların kafalarını taşla ezmek gerekir.

24.Sofra tuzu yerine iri çekilmiş sanayi tuzu kullanılması tavsiye olunur.

25.Tuzlama 15 günden fazla saklanacaksa salamurasını 15 günde bir yenilemek gerekir.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Sardalya

Kiremitte Hamsi
(4 Kişilik)

Malzeme:

½ kg. Hamsi
1 adet limon
3 adet yeşil biber (acı olmasın)
10 adet defne yaprağı
2 adet domates
½ demet maydanoz
½ çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız. Kapatıp bütün balık haline getiriniz.

Domatesleri küp şeklinde, yeşilbiberleri de çekirdek yeteklerını çıkarıp önce boyuna, bilahare her şeridi üç parçaya kesiniz. Limonu ikiye böldükten sonra ince dilimler halinde doğrayınız. Maydanozu da ince doğrayınız.

Kiremite sırasıyla hamsi,domates, biber, dilimlenmiş limon ve defne yarağını diziniz. Üstlerine zeytinyağını döküp maydanozları serpiniz.

160-180oC'taki fırında 30 dakika pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Notlar:
1. Bu çorba da tipik bir Doğu karadenis yemeğidir.
2. Arzu edenler zeytinyağı yerine tereyağı kullanabilirler. Daha lezzetli ancak daha ağır olur.

Ahtapot Salatası
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 ½ kg ahtapot
1 adet limon
1 fincan zeytinyağı (tercihan sızma)
Tuz

Yapılışı:

Ahtapotları dövülmüş olarak alınız ve deep-freeze'de 2 ila 3 gün bekletiniz. Güzelce yıkayıp düdüklü tencerede yarım saat yumuşayıncaya kadar haşlayınız. Haşlandıktan sonra derisini soyup atınız ve pembemsi beyaz derisini kuşbaşı doğrayınız.

Doğranmış ahtapotları servis tabağına alıp tuzlayınız. 1 fincan zeytinyağı ve 1 adet limonun suyunu çırpınız. Karışımı ahtapotun üzerine gezdiriniz.

Soğuk servis yapınız.

Not:
Ahtapot salatasını isterseniz marul yaprakları, dilimlenmiş domates, yeşil zeytin ve maydanozla süsleyebilirsiniz.

Deniz Ürünleri Salata
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kutu 160 gramlık "Superfresh" ton-klasik
10-12 adet küçük karides(haşlanmış ve soyulmuş)
3 yaprak marul
½ adet kuru soğan
1 yaprak kırmızı lahana
1 adet iri kırmızı turp
1 adet limonun suyu
Zeytinyağı (sızma)
Tuz

Yapılışı:

Marul yapraklarını iyice yıkadıktan sonra enine şeritler halinde doğrayıp derince bir kaba (salata kabına) alın. Kırmızı lahanayı da, önce yaprakları boyuna ikiye bölüp aynı sekilde doğrayın ve kaba ilave edin. Turpu rendeleyin ve kaba ekleyin.

Soğanı yarım daire halkalar halinde doğrayın. Bir kaba alıp üzerine bol tuz serpin ve yuğurun. Sonra yıkayıp salataya ilave edin.

Ton balığınının yağını süzün ve küçük parçalara bölün.

Karidesleri dörde bölün ve ton balığı ile salataya ilave edin.

Salataya limon suyunu, tuzu ve zeytinyağını ilave edip iyice karıştırın.

Soğuk servis yapın.

Not:
Bu salataya kırlangıç gibi çorbaya veya mayonezli yemeklere müsait balıkları da haşlayıp kılçıklarını ayıkladıktan sonra küçük parçalara bölüp salataya ilave edebilirsiniz.

Karidesli Salata
(4 Kişilik)

Malzeme:

200 gram karides (daha önce haşlanmış ve ayıklanmış. Yaklaşık 15 adet cimcime karides)
100 gram mayonez
100 gram süt kreması (arzuya tabi)
2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
1 yemek kaşığı Tabasco (acı biber sosu)
1 küçük kuru soğan
2 çorba kaşığı sirke
2 çorba kaşığı limon suyu
5 adet marul yaprağı
tuz

Yapılışı:

Mayonez, krema, zeytinyağı ve acı biber sosunun yarısını karıştırın. Soğanı soyup ince halkalar halinde doğrayın. Üzerine bolca tuz serpip ovun. Bol su ile yıkayıp mayonezli karışıma katın.

Marul yapraklarını iyice yıkayıp süzdükten sonra enine şeritler halinde doğrayıp geniş bir salata kabına alın. Karidesleri yaklaşık bir santim boyunda küçük parçalara ayırın, yapraklara ekleyin.

Karışımı arzunuza göre kararınca tuzlayıp hazırladığınız sosu üzerine dökün ve iyice karıştırın.

Notlar:

26.Bu salataya kırlangıç gibi çorbaya veya mayonezli yemeklere müsait balıkları haşladıktan sonra kılçıklarını ayıkladıktan sonra küçük parçalara bölüp ilave edebilirsiniz.

27.Bu salataya çok yakışıcak diğer iki deniz ürünü de yengeç ile istakozdur, ABD'de aynı salatada bolça kullanılmaktadır.

Balık Pane
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg mezgit
½ su bardağı un
50 gr rendelenmiş kaşar peyniri
¼ kg tereyağ
3 adet yumurta
100 gr. Galeta unu
Tuz
Karabiber
Maydanoz

Yapılışı:

Balıkları alırken filetosunu çıkartın. İyice yıkayıp kurumaya bırakın. Filetoları tuz ve biberleyin. Yumurtaları bir kapta çırpıp rendelenmiş kaşar peynirini ilave edin ve iyice karıştırın. Tuz ve biberlenmiş filetoları önce beyaz una, bilahare kaşarlı yumurtaya ve en son olarak ta galeta ununa bulayıp tava kızgınlaştırılmış tereyağına atın. İki yanı koyu sarı bir renk alıncaya kadar kızartın.

Sıcak servis yapın.

Not:

28.Servis yaparken balıkların üzerine az miktarda ince doğranmış maydanoz serpebilir, fındık büyüklüğünde birer adet tereyağı parçası koyabilirsiniz.

29.Tereyağını kızdırırken ateşe dikkat edin yağı yakabilirsiniz. İsterseniz tereyağını bir miktar sıvı yağ ile karıştırabilirsiniz. Yağ yanmayacağı gibi paneler daha hafif olur.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
Dil, karagöz, Trança (dilimlenmiş)

Balık Tava (Genel Hususlar)

Malzeme:

Tavaya uygun balık
Zeytinyağı
Yeterince beyaz un
Tuz

Yapılışı:

Balıkçıda temizletip aldığınız balıkların, eğer varsa, sırlarını ve pullarını temizleyin ve bol suda yıkayın. İçinde pıhtılaşmış kan bırakmamaya gayret gösterin. Bir tavada zeytinyağını kızdırın, barbunları una bulayıp tavaya atın. Küçük balıkların bir yanını 10, diğer yanı da 10 dakika kızartıp alın. Büyük olanlar ise birkaç sefer çevrilmelidir.

Balığı una bularken, kızartırken ve kızarttıktan sonra şu hususlara önemle dikkat etmek gerekir:

30.Kullanacağınız beyaz unu muhakkak eleyin. Çünkü unun kullanılma maksadı balığın o hassas ve lezzetli etini kızgın yağda kavrulmaktan korumak içindir. Unun fazlası, özellikle un topakları bu lezzeti bozar. Bu nedenle unu elemeniz tercih edilir.

31.Balığı una buladıktan sonra fazlasını fazlasını silkeleyiniz.

32.Balığı kızartmak için zeytinyağını tercih edin. Bazı kişiler ağır olduğunu söyleseler bile diğer yağlar zeytinyağı kadar lezzet vermez.

33.Zeytinyağının muhakkak kararınca kızgın olmasına dikkat edin. Ancak yağ aşırı kızgın veya yanmış olmamalıdır. Aşırı kızgın yağ balığı kavurur. Yanık yağ ise tadını bozar. Yeterince kızgın olmayan yağ ise balığa o çıtır çıtır olma özelliğini veremez, balık çok yağ emer ve çok yumuşak olur.

34.Balığı kızgın yağa azar azar koymalısınız. Az miktarda konmazsa yağı soğutur ve balığın fazla yağ çekmesine neden olur.

35.Balığı aldığınız servis tabağına kağıt havlu sermeniz, fazla yağı

almanız açısından tavsiye olunur.

36.Balıkları tabakta soğutmadan, azar azar yemelisiniz. Aksi taktirde kafası ve kılçığı sertleşir, gevrekliğini kaybeder.

37.Balığın yanında gidecek en güzel şey yeşil sivri biber, hormonsuz tarla domatesi, kuru soğan ve küçük körpe hıyarlardan yapılmış bir çoban salatadır. Salatanın üzerine muhakkak Ayvalık'ın dünya güzeli sızma zeytinyağını ilave edin ve kararınca limon sıkın.

38.Salataya koyacağınız kuru soğanı halkalar halinde kesip acı suyunu almak için tuz ile iyice yoğurun.

39.Balığa lütfen limon sıkmayın. Limon sıkma ile kurşun sıkmanın bir farkı yoktur.

40.Bir bardak soğutulmuş beyaz şarap, bir kadeh rakı ve bir bardak soğuk bira çok iyi gider.

Uygun Balıklar:
Hemen hemen bütün balıklar tavaya uygundur. Ancak en uygunları barbunya, tekir, istavrit, kıraça, hamsi, sardalya, çinekop ve gümüş balığı(aterina) gibi balıklardır.

Barbunya Tava
(4 Kişilik)

Malzeme:

800 gr barbunya
Kızartma yağı (tercihan zeytinyağı)
Yeterince beyaz un
Tuz

Yapılışı:

Balıkçıda temizletip aldığınız barbunların sırlarını parmaklarınızla yoklayıp kalan pulları temizleyin (sakın bıçak kullanmayın) ve bol suda yıkayın. İçinde pıhtılaşmış kan bırakmamaya gayret gösterin. Balıkları kağıt havluya dizip suyunun durulanmasını sağlayın. Tuzlayıp ve içlerini tuz ve karabiberleyip(az miktarda) 20 dakika kadar oda sıcaklığında dinlendirin. Bir tavada kızartma yağını kızdırın, barbunları una bulayıp tavaya atın. Küçük balıkların bir yanını 10, diğer yanı da 10 dakika kızartıp alın. Büyük olanlar ise birkaç sefer çevrilmelidir.

İri barbunları unlamadan da kızartabilirsiniz. Küçük barbun ve tekirlerde mısır unu da kullanabilirsiniz. Çok güzel ve değişik bir lezzet verir.

Not:

41.Barbunyanın üç çeşiti vardır. Bunlar KAYA BARBUNU, KUM BARBUNU ve PAªA BARBUNU'dur.

42.Kaya barbununun sırtı kırmızıdır ve üzerinde gri lekeye rastlanmaz, barbunların en makbul olanıdır.

43.Kum barbununun yanları kırmızı sırtı ise gri veya gri-siyah karışımıdır. Bu balık ta çok lezzetli olmakla beraber kaya barbunu daha

makbuldur.

44.Paşa barbunu yanında kuyruk kısmından yan yüzgeçlere doğru sarı çizgisi ile tanınır. Tadı o kadar iyi olmayıp diğer barbunlar kadar makbul değildir.

45.Tekir barbuna çok benzeyen bir balık olmakla birlikte aynı derecede lezzetli değildir. Küt kafası ve iki adet sakalı ile tanınır. Genelde barbundan küçük olmakla beraber büyüklerine de rastlanır.

46.Kaya ve kum barbunu kızartma tavasının yağına hafif bir kırmızı renk bırakırlar. Tekir ise yağı kesinlikle kırmızıya dönüştürmez.

47.Küçük barbunları kızartırken mısır unu kullanabilirsiniz.

48.Unun mümkün olduğu kadar kuru olmasına ve topaklanmamasına dikkat ediniz. Balığı unladıktan sonra fazla unu silkeleyiniz.

Hamsi Tava-1
(4 Kişilik)

Malzeme:

800 gr-1 kg iri hamsi
Un
Tuz
Kızartma yağı

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını kopararak, bıçak kullanmadan temizleyin. Baş parmağınızınla karnını kuyruğa kadar yarıp kılçıklarını çıkarın. Bilahare bir kaba alın ve bol su ile kanları tamamiyle gidinceye kadar yıkayın.

Hamsi filetoları kapatın ve tuzlayıp bir tarafta 10-15 dakika dinlendirin. Tavada yağı iyice kızdırın.

Hamsileri una bulayın ve fazla unu atmak için hafifce silkeleyip tavaya kuyrukları tavanın içine, koparılmış baş kısımları tavanın dışına gelecek tarzda ve birbirlerine temas edercesine dizin. Bir tarafı kızarmış balıkları, önce tavanın yağını süzüp tavanın kapağı marifetiyle ters çevirin. Yağı tavaya iade edip öbür taraflarını da kızarın.

Sıcak servis yapın.

Notlar:

49.Balıkları kızartmak için zeytinyağını tercih edin.

50.Balıkları daire tarzında dizmek zor gelebilir. Bu yalnız görüntü içindir. Balıkları teker teker tavaya yerleştirip maşa ile de

çevirebilirsiniz.

51.Yağın kızgın olmasına dikkat edin.

52.Hamsiyi tavaya çok miktarda koymayın. Yağı soğutur ve aşırı yağ emmesine neden olur.

Hamsi Tava-2
(4 Kişilik)

Malzeme:

800 gr-1 kg iri hamsi
Mısır unu
Tuz
Zeytinyağı

Yapılışı:

Hamsileri kafalarını kopararak, bıçak kullanmadan ve kılçıklarını çıkartmadan temizleyin. Bilahare bir kaba alın ve bol su ile kanları tamamiyle gidinceye kadar yıkayın.

Hamsileri tuzlayıp bir tarafta 10-15 dakika dinlendirin. Tavada yağı iyice kızdırın.

Hamsileri mısır ununa bulayın ve fazla unu atmak için hafifce silkeleyip tavaya serbest bir şekilde ve azar azar dizin. Bir tarafı kızarmış balıkları maşa ile ters çevirip öbür taraflarını da kızartın.

Sıcak servis yapın.

Notlar:

53.Mısır unu balığa çok hoş bir gevreklik verir. Bu nedenle kılçıkları

çıkarılmadan pişirilmesi ve böylece yenmesi tavsiye olunur.

54.Mısır unu fazla yağ emmeyeceği için kağıt havluya gerek yoktur.

55.Yağın kızgın olmasına dikkat edin ve yağı soğutmamak için hamsileri azar azar tavaya koyun.

Kalamar Tava
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 kg kalamar (11- 12 adet)
1/2 su bardağı sıvı yağ
Un
Tuz

Terbiye için:
2 çorba kaşığı karbonat
2 çorba kaşığı toz şeker
1 adet limonun suyu

Yapılışı:

Kalamarları balıkçınıza ayıklatın. İyice yıkadıktan sonra terbiye ile ovun. Sonra en az 30 dakika dinlendirin. Bacakları gövdelerden ayırın. Bacakları kısa parçalar halinde, gövdeyi ise halkalar halinde doğrayın. Doğranmış kalamarları yeterince tuz katılıp karıştırılmış beyaz una bulayın.

Fritöze sıvı yağ koyup kızdırın. Kalamarları gruplar halinde fritöze atıp

kapağını kapatın. İki dakika sonra çıkarıp kağıt havlu serilmiş servis tabağına alın. Bu işleme kalamarlar bitene kadar devam edin.

Sıcak servis yapın.

Notlar:

56.Kalamar çok su içeren ve bu nedenle pişerken etrafa çok yağ sıçratan bir deniz ürünüdür. Bunun için fritöz tercih edilmelidir. Yoksa kapaklı bir tava kullanılmalıdır.

57.Kalamar çok çabuk yanan ve sertleşen bir üründür. Bu nedenle pişirme süresine çok dikkat edilmelidir. Ayrıca tavada yapıyorsanız ateşi iyice kısmanız gerekir. Aksi taktirde kızgın tavanın dibine değen kalamarlar siyahlaşır ve lezzetlerinden çok şey kaybederler.

Yumurtalı Mezgit
(4 Kişilik)

Malzeme:

500 Gr. Mezgit
3 adet yumurta
1 fincan sıvı yağ
1 fincan un
Tuz

Yapılışı:

Balıkçınıza temizletmiş olduğunuz mezgitleri fileto yapıp iri parçalara bölünüz. İyice yıkadıktan sonra tuzlayınız.

Tavada sıvı yağı kızdırınız ve balık parçalarını ilave edip her iki yüzünü 3 dakika kadar kızartınız.

Yumurtaları kırıp çırpınız ve tavadaki balıkların üzerine ilave edip yumurtalar

pişinceye kadar pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Dikkat:
İstendiği taktirde tavada kızartılmış balık filetoları tavadan alınarak fırın tepsisine dizilir. Çırpılmış yumurtalar üzerine dökülerek orta sıcaklıktaki fırına verilir. Bu durumda yağ fazlası tavada kalacağı için daha hafif olur.

Notlar:
Bu yemek te Trabzon mutfağına özgü bir yemektir.

Midye Tava
(4 Kişilik)

Malzeme:

40 ila 60 adet ayıklanmış midye
½ litre bira
1 su bardağı un
1 su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı sirke
2 ila 3 adet yumurta
Tuz
Karabiber
Kırmızı toz biber
Limon
3 Dilim bayat ekmek
6 ila 8 adet ceviz içi

Yapılışı:

Balıkçıdan aldığınız ayıklanmış midyeleri yıkadıktan sonra sakal ve inci açısından kontrol ediniz. Bazı midyelerin içinde "sakal" tabir edilen tek bir kıl ile "inci" tabir edilen taş taneleri olabilir. Eğer varsa bunları sivri uçlu bir makas ile temizleyin. Temizlenmiş midyeleri bir kaba koyup üzerine biranın tamamını döküp buzdolabının +5oC'lık bölümünde en az 12 saat bekletin. Dinlenmiş midyeleri çıkarıp birayı süzün (asla yıkamayın).

Bayat ekmek dilimlerinin içlerini iyice ufalayın ve su ilave ederek koyu bir bulamaç haline getirin. İyice dvülmüş ceviz içlerini, bir çorba kaşığı zeytinyağını, bir tatlı kaşığı sirkeyi, birkaç damla limonu,kararınca kırkızı toz biberi ve tuzu ilave edip karıştırın. İyice karıştıktan sonra bir kenara koyun. Bu yapılan sosun adı tarator'dur.

Tavada zeytinyağını iyice kızdırın. Midyeleri önce una, sonra çırpılmış yumurtaya bulayıp kızgın yağa atın. Unun rengi koyu portakal rengine yaklaşınca pişmiş demektir. Midyeleri her tabağa eşit miktarda koyup bir kenarına da taratoru koyup taze servis yapın.

Dikkat edilecek hususlar:
Midye çok dikkat edilmesi gereken bir deniz ürünüdür. Kirli sulardan, iskelelerin demir ve ahşap ayaklarından toplanan midyeler hiçbir tad vermeyeceği gibi sağlığa zararlı da olabilir. Dolayısıyla midyenin muhakkak tanıdığınız bir balıkçıdan alınması şarttır.

Midyelerin alındığı zaman taze (en fazla bir günlük) olması lazımdır. Aksi taktirde kabarmaz.

Her ne kadar bazı kişiler midye tavaya limon sıkıyorlarsa da tavsiye edilmez. Midye taratorla yenir.

Lakerda

Malzeme:

1 ad. torik
tuz

Yapılışı:

Toriği balıkçınıza ayıklatıp alın. Sırt ve yan yüzgrçlerini kesin. Balığın baş tarafını yan yüzgeçler hizasından, kuyruk tarafını da kuyruğun başladığı yerden 4 ila 5 santim yukardan kesip ayırın. Kalan kısımları yaklaşık 3 parmak kalınlığında halka takozlar tarzında doğrayın. Lakerda yapmaya uygun kısımlarda kalan bağırsakları iyice temizleyin. Balığı soğuk suda 15-20 dakika bekletin ve suyunu değiştirin. Bu işlemi 5 sefer yapın. Murdar iliğin içindeki pıhtılaşmış kanı bir tel veya çöp yardımıyla iyice temizleyin. Balıkta hiçbir şekilde kan veya kan pıhtısı kalmamalıdır. Bu işlemleri yaptıktan sonra tekrar yıkayıp kevgire alın ve 4 saat bekletin.

Temin ettiğiniz bir tenekenin dibine bir parmak kalınlıkta tuz serpiniz. Balıkların her tatafını tuzlayıp tenekeye istif rediniz ve üzerini tuzla örtünüz. Üzerine bir tahta veya tabak koyup onun üstüne bir ağırlık yerleştiriniz (temiz bir taş olabilir).

Servis yapmadan önce lakerdaları yıkayın bir süre elma sirkesinde bekletin. Derisini ve siyah etlerini keskin bir bıçakla ayırdıktan sonra dilimleyin. Üzerine zeytinyağı ve limon sıkın.

Not:

58.Sofra tuzu yerine iri çekilmiş sanayi tuzu kullanılması tavsiye olunur.

59.Tuzlama 15 günden fazla saklanacaksa salamurasını 15 günde bir yenilemek gerekir.

60.Ege'de "tombik" adında palamutu andırn bir balık satılmaktadır. Bu balık sırtının alacalı olması ve kuyruk tarafındaki üç siyah nokta ile tanınır. Lakerdası kesinlikle yapılmamalıdır.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
Palamut (ama torik gibi olmaz)

Sardalya Tuzlama

Malzeme:

500 gr sardalya
tuz (dişli sanayi tuzu)

Yapılışı:

Sardalyaları yıkayıp pullarını bıçak kullanmadan dikkatlice ayıklayın. Ensesinden tutup kafalarını kopararak karınlarını temizleyin. Temizlenmiş balıkları iyice yıkayın ve kılçıklarını ayıklayıp iki parça fileto haline getirip kapatın.

Tuzlama yapacağınız miktara bağlı olarak bir teneke veya cam kavanoz temin edin. Kabın dibine yaklaşık bir santim kalınlığında tuz yayın. Tuzun üzerine kapatılmış filetoları bir ters bir yüz olarak dizin. Üzerlerini tuz ile örtün ve tekrar filetoları bir ters bir düz dizip üzerlerini tuzla örtün. Balıklar bitinceye kadar bu işlemi tekrarlayın. Son olarak üstüne bir tabak veya tahta koyup onun üzerine de ağırlık (örneğin temiz bir taş) koyun. Filetolar, eğer buzdolabında saklanacaksa 1 haftada hazır olur.

Servis yapmadan önce tuzlamaları yıkayın ve iki saat elma sirkesinde bekletin. Üzerine zeytinyağı limon sıkın.

Not:

61. Balıkları fileto çıkarmadan ve kafasını koparmadan, solungaçlarından tutup karnını yarmadan temizlemek te mümkündür. Bu durumda tuz balık eti ile fazla temas etmiyeceği için daha lezzetli olur. Ancak balıkların kafalarını taşla ezmek gerekir.

62. Sofra tuzu yerine iri çekilmiş sanayi tuzu kullanılması tavsiye olunur.

63. Tuzlama 15 günden fazla saklanacaksa salamurasını 15 günde bir

yenilemek gerekir.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
Hamsi, kolyos

Hamsi Tuzlama

Malzeme:
500 gr iri hamsi tuz(dişli sanayi tuzu)

Yapılışı:

Hamsileri yıkayıp pullarını bıçak kullanmadan dikkatlice ayıklayın. Ensesinden tutup kafalarını koparın ve başparmağınız yardımıyla karınlarını temizleyin. Temizlenmiş balıkları iyice yıkayın ve kılçıklarını ayıklayıp iki parça fileto haline getirip kapatın.

Tuzlama yapacağınız miktara bağlı olarak bir teneke veya cam kavanoz temin edin. Kabın dibine yaklaşık bir santim kalınlığında tuz yayın. Tuzun üzerine kapatılmış filetoları bir ters bir yüz olarak dizin. Üzerlerini tuz ile örtün ve tekrar filetoları bir ters bir düz dizip üzerlerini tuzla örtün. Balıklar bitinceye kadar bu işlemi tekrarlayın. Son olarak üstüne bir tabak veya tahta koyup onun üzerine de ağırlık (örneğin temiz bir taş) koyun. Filetolar, eğer buzdolabında saklanacaksa 1 haftada hazır olur.

Servis yapmadan önce tuzlamaları yıkayın ve iki saat elma sirkesinde bekletin. Üzerine zeytinyağı limon sıkın.

Not:

64.Hamsileri fileto çıkarmadan ve kafasını koparmadan, solungaçlarından tutup karnını yarmadan temizlemek te mümkündür. Bu durumda tuz balık eti ile fazla temas etmiyeceği için daha lezzetli olur. Ancak balıkların kafalarını taşla ezmek gerekir.

65.Sofra tuzu yerine iri çekilmiş sanayi tuzu kullanılması tavsiye olunur.

66.Tuzlama 15 günden fazla saklanacaksa salamurasını 15 günde bir yenilemek gerekir.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar:
Sardalya

Tarator
(4 Kişilik)

Malzeme:

3 dilim bayat ekmek
10 adet ceviz içi
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı üzüm sirkesi
1 diş sarmısak
½ çay bardağı su
½ çay bardağı limon suyu
tuz
karabiber
kırmızı biber

Yapılışı:

Bayat ekmek dilimlerinin içlerini avucunuzun içi ile iyice ufalayın. Su ilave ederek koyu bulamaç haline getirin.

Ceviz içlerinin kabuklarını ayıkladıktan sonra iyice dövün.

Bulamaç haline gelmiş ekmek içlerine dövülmüş cevizleri, zeytinyağını, sirkeyi, dövülmüş sarmısağı, tuz, karabiber ve kırmızı biberi ilave edip karıştırın. Bir kenera koyup 10 dakika dinlendirin.

Soğuk (oda sıcaklığında) olarak servis yapınız.

Bu sos, midye tava ile çok güzel giden, Marmara ve Ege mutfaklarına has, Akdeniz'in özelliklerini taşıyan bir sostur. Kalamar tava ile de servis yapabilirsiniz. Servis yaparken buzdolabından çıkmış gibi olmamasına dikkat etmelisiniz.

Sos "Amandine"
(4 Kişilik)

Malzeme:

4 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz
3 çorba kaşığı un
100 gram ceviz içi
1 adet limonun suyu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
4 çorba kaşığı beyaz şarap (veya 2 çorba kaşığı üzüm sirkesi)
2 çorba kaşığı krema
1 çay kaşığı zencefil

Yapılışı:

Cevizleri ıslattıktan sonra kabuklarını iyice ayırın ve iyice dövün.

Tavada zeytinyağını kızdırıp cevizleri kavurun. İçine limon suyunu, şarap, krema ve zencefili ilave edip hafif ateşte 10 dakika pişirin ve sonra kenara alıp dinlendirin.

Bu sos levrek tava için hazırlanmış bir sostur. Diğer beyaz etli balıkların ızgara veya tavalarında da kullanabilirsiniz. En güzel sunuş şekli balıkı yanında haşlanmış patates ve sos amandine tarzındadır.

Sıcak olarak servisi tavsiye olunur.

Zeytinyağlı Soslar

Zeytinyağı ile sarımsak Akdeniz mutfağının ayrılmaz bir parçası ve simgesidir. Hatta Akdeniz mutfağı bunlarla bütünleşmiş denebilir. Zeytinyağı balık yemeklerinde, özellikle fırın ve ızgaralarda sos olarak kullanılagelmiştir. Bu kullanımda sarımsak da çoğu zaman zeytinyağına eşlik etmiştir. Bunlardan bazı örnekleri aşağıda bulabilirsiniz. Tamamını ızgara, fırın ve hatta tava yemeklerinde kullanabilirsiniz.

Sicilya usulü zeytinyağlı sos (Sal Moriglio):
Zeytinyağına limon suyunda çırpılmış otlar (örneğin kekik, maydanoz, biberiye) ve döğülmüş sarmısak ilavesi ile yapılır.

Piedmonte usulü sos (Bagna Cauda):
Döğülmüş sarmısağın, çeşitli baharatlı bitkilerin (örneğin kekik) zeytinyağı içinde dinlendirilmesi ile yapılır.

Cenova usulü sos (Pesto):
Dövülmüş çam fıstığı ile fesleğenin zeytinyağı içinde dinlendirilmesi ile yapılır.

Dalmaçya usulü zeytinyağlı sos:
Rafine edilmemiş koyu ev tipi zeytinyağında dövülmüş sarmısağın dinlendirilmesi ile yapılır.

Marsilya usulü zeytinyağlı sos (Ailade):
Dövülüp zeytinyağında dinlendirilmiş sarmısaklı karışıma dövülmüş ceviz

ilavesi ile yapılır.

Yunan usulü zeytinyağlı sos (Skordalia):
Ufalanmış ve ıslatılmış bayat ekmek veya patates püresi içine dövülmüş ceviz, zeytinyağı ve sirke ilavesi ile yapılır. Kökü Bizans'a kadar dayanan bu sos bizim taratorun ağababasıdır.

Limonlu balık sosu:
Eşit miktarda limon suyu ile zeytinyağına döğülmüş sarımsak veya sarımsak tozu ilave edip karıştırılarak hazırlanır. Lokantalarda balık sosu olarak bolca kullanılan bu karışımı istenirse ince doğranmış maydanoz ve taze soğanın yeşil kısımları da rondodan geçirilerek ilave edilebilir.

Sirke ve soğanlı balık sosu
Taze soğanı ayıklayıp ince doğrayın ve bir kaba alın. Zeytinyağı ve sirke ilave edin. Ayıklanmış ve ince doğranmış dereotunu, sirkeyi ve kararınca tuzu ilave edip karıştırın. Sirke sevmeyenler aynı miktarda limon suyu kullanabilirler.

Balık Çorbası Terbiyesi
(4 Kişilik)

Malzeme:

2 çorba kaşığı un
2 yumurta sarısı
1 adet limonun suyu
1 su bardağı su
tuz

Yapılışı:

Bir kapta unu su ile karıştırın, ezerek bulamaç haline getirin. Bu işlemi yaparken unun topaklanmamasına dikkat edin. Limon suyunu ve yumurta sarılarını ilave edip çırpın.

Bu sos içinde mayonez ve krema gibi katkı maddeleri bulunmayan balık çorbaları için tavsiye edilir.

Tarama
(4 Kişilik)

Malzeme:

250 gram kırmızı balık yumurtası (kırmızı havyar- işlenmemiş tarama)
3 dilim kuru ekmek
½ limonun suyu
1 adet kuru soğan (küçük boy)
2 diş sarmısak
½ çay bardağı zeytinyağı
su
tuz

Yapılışı:

Kuru ekmek dilimlerinin içlerini avuçlarınızın içiyle ufalayın.Yeterince su ilave ederek koyu bir bulamaç haline getirin. Balık yumurtaları ile birlikte bir kaba alın.

Soğanı rendeleyin, suyu ile birlikte kaba ilave edin. Sarmısağı da ezip kaba koyun. Limon suyunu da koyduktan sonra beyaz bir karışım haline gelen kadar çırpın (Bu işlemi mutfak robotunda da yapabilirsiniz). Zeytinyağını çok yavaş ilave ederek çırpmaya devam edin. Karışım homojen bir hale geldikten sonra tabağa alıp etrafını zeytinlerle süsleyin.

Sıcak balık yemeklerinin yanında soğuk servis yapın.

Alsas Salatası (Salat d'Alsace)

Malzeme:

2 adet patates
2 adet yumurta
150 gram aterina (gümüş balığı)
1 adet pancar turşusu
5 adet kornişon ("0" numara hıyar turşusu)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı üzüm sirkesi
1 çorba kaşığı beyaz şarap
1 çorba kaşığı kapari turşusu
tuz

Yapılışı:

Patatesleri haşladıktan soyunuz ve püre haline getirip derince bir kaba alınız.

Gümüş balıklarını haşlayıp fileto çıkarınız.

Zeytinyağı, tuz, sirke ve beyaz şarabın yarısı ile patates püresine ilave edip karıştırınız. Gümüş balığının filetolarını da ekleyiniz ve dikkatli bir şekilde, balıklar parçalanmadan karıştırınız.

Karışımı tabağa alınız. Üzerini dilimlenmiş pancar turşusu, kornişon ve kapariler ile süsleyiniz. Sirke ve şarabın kalanını ilave ediniz.

Notlar:

67.Bu yemek Fransa'nın Alsace yöresine mahsus, sıcak balık yemeklerinin yanında sunulan lezzetli bir salatadır.

68.Gümüş balığını bulmak oldukça zordur. Onun yerine hamsi ve küçük sardalya (papalina) da kullanabilirsiniz.

69.Hatta balık çorbası yaptığınızda, balık etinin bir miktarını ayırıp bu güzel salatayı yapabilirsiniz.

Çiroz Salatasi

Malzeme:

2 adet çiroz
sirke
zeytinyağı
limon
dereotu

Hikayesi:

Çiroz uskumru ve kolyostan yapılır. En lezzetlisi ve makbul olanı uskumrudan yapılanıdır.Uskumru yaz aylarını Karadeniz'de geçirip Eylül ayından itibaren sürüler halinde Marmara'ya inmeye başlar. Kışı Marmara'da geçiren ve burada yumurtlıyan uskumrular Mart ayından itibaren Karadeniz'e dönmeye başlarlar. Bu arada son derece irileşmiş fakat yağsızdırlar. Çiroz bu balıktan yapılır. "Çiroz" aslında dönüş uskumrusunun adıdır (bakınız "Hangi mevsimde hangi balık yenir). Bu balığın kurutulmuşuna da "çiroz kurusu" denir. Ancak geçen süre içinde bu isim kısaltılarak yalnızca "çiroz" denmeye başlanmıştır.

Karadeniz'e dönen çiroz ise ise yağlanmaya başlarlar ve "Lipari" adını alırlar.

Yakalanan dönüş uskumruları içleri temizlendikten sonra kuyruklarından ahşap ızgaralara asılarak kurutulur. Kurutulmuş çirozları eskiden balıkçılarda ve şarküterilerde bulmak mümkündü. Günümüzde uskumru zaten son derece azaldığından uskumru yapımı da eski yaygınlığını kaybetmiş bulunmaktadır.

Yapılışı:

Çirozlar ızgara orta ateşte kızartılır. Sonra başları kopartılıp yağlı kağıda sarılır. Düz ve sert bir zemin üzerinde havan tokmağı ile dövülür. Derisi ve kılçıkları ayıklanıp bir kaba alınır. Üstünü örtecek kadar sirke eklenip yaklaşık 2 saat dinlendirilir. Dinlendirilmiş çirozlar servis tabağına alınıp üzerine kararınca zeytinyağı ve limon gezdirilir. Üstü ve kenarları ayıklanmış dereotu ile süslenerek soğuk servis yapılır.

Not:
Çiroz eskinin içki masalarının vaz geçilmez bir mezesiydi. Ana yemek ister balık, isterse et olsun çiroz, cacıkla birlikte mutlaka yerini alırdı.

Füme Balık Tabağı
(4 Kişilik)

Malzeme:

1 dilim somon füme
1 dilim mersin füme
1 dilim lakerda
4 adet sardalya tuzlama
4 sap dereotu
2 adet salatalık
2 adet domates
4 adet marul yaprağı
4 ince dilim rokfor peyniri

Yapılışı:

Domatesleri dörde bölüp birer adet marul yaprağı ile birlikte tabakların ortasına koyun.

Füme dilimleri dörde bölüp rolu yapın. Daha önceden en az iki saat elma sirkesinde dinlendirip tuzunu giderdiğiniz lakerda ve tuzlu balığı yıkayıp

tabaklara taksim edin. Üzerlerine birer damla zeytinyağı ile limon ilave edin. Balıkları domatesin etrafına dizin. Aralarına soyulup dilimlenmiş salatalıkları ve dereotlarını yerleştirip süsleyin.

Tabağın bir kenarına da bir ince dilim rokfor peynirini yerleştirin ve soğuk servis yapın.

Mayonezli Balık

Malzeme:

250 gram beyaz etli balık
1 adet kuru soğan (küçük boy)
1 adet defne yaprağı
½ havuç
1 çay kaşığı tuz

Mayonez için:
1 çorba kaşığı un
1 adet yumurtanın sarısı
1 çay bardağı sıvı yağ
1 limonun suyu
½ çay kaşığı tuz

Yapılışı:

Balığın içini, eğer pullu balıksa pullarını temizleyin. Bir tencereye balığı örtecek kadar su doldurun. Tuzu koyup karıştırın. Kuru soğanı soyup dörde

bölün. Soğan, defne yaprağı ve havucu ekleyin. Balığı da koyup kaynatın. Kaynadıktan yaklaşık 10 dakika sonra balığı alın. Derisini ve kılçıklarını ayıklayın. Beyaz etlerini çok küçük olmayan parçalara bölünp bir kaba alın.

Yumurtanın sarısını iyice çırpın. Sıvı yağı damla damla ilave ederken çırpmaya devam edin. Aynı şekilde limonun suyunu da ilave edin. Unu da yavaş yavaş ilave ederek karıştırmaya devam edin. Tuzu ekleyip tekrar karıştırın.

Hazırlamış olduğunuz mayonezi balıkların üstüne döküp harman edin. Servis tabağına alıp üzerine az zeytinyağı gezdirin. Siyah zeytin ve kornişon ile süsleyip soğuk servis yapın.

Notlar:

70.Bu meze için bütün beyaz etli balıkları kullanabilirsiniz. Kırlangıç ve levrek en uygun olanlarıdır.

71.Mayonezi yapmak zahmetine katlanmak istemiyorsanız hazır mayonez de kullanabilirsiniz.

72.Balığı haşladığınız suyu atmayın. Balık suyu çok kıymetlidir. Pilavda veya çorba yapımında kullanabilirsiniz.

Table of Contents

HANGİ OT VE BAHARATLAR BALIKLA GİDER
BALIK NASIL ALINIR VE SAKLANIR
BALIK NASIL TEMİZLENİR
HANGİ MEVSİMDE HANGİ BALIK YENİR
BUĞULAMALAR
DENİZ ÜRÜNLÜ YEMEKLER
FIRIN VE IZGARALAR
HAMSİ YEMEKLERİ
SALATALAR
TAVALAR
TUZLAMA VE KONSERVELER
SOSLAR
MEZELER
Başa Dön
Barbunya
Tekir
Çipura
Karagöz
Dilbalığı
Hamsi
Sardalya
Uskumru
Kolyos
Lüfer
Palamut
Levrek
Tranca
İstavrit
İzmarit
Kalkan
Kefal
Kılıç
Mezgit

Kırlangıç
İskorpit