

DENİZDEN

GELEN

LEZZET

İçindekiler

Hangi ot ve baharatlar balıkla gider	2
Balık nasıl alınır ve saklanır	3
Balık nasıl temizlenir	4
Hangi mevsimde hangi balık yenir	5
Bugulamalar	9
Deniz ürünli yemekler	15
Firin ve ızgaralar	26
Hamsi yemekleri	33
Salatalar	42
Tavalar	44
Tuzlama ve konserveler	50
Soslar	52
Mezeler	54

GENEL BİLGİLER

Hangi ot ve baharat hangi balıkla gider?

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 geni° biçimde kullanmaya başlamıştır.

Otların bir kısmı ise ülkemizde üretilmekte, bir kısmı ise ithal edilmektedir. Otlar da baharatlarla birlikte yemeklerimizi tatlandırmakta kullanılmaktadır. 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 mutfagındaki değil, bulabildiğimiz kadariyle bütün Dünya mutfaklarındaki kullanımlar esas alınmıştır

Feslegen:

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

Defne

Bilimum balık bugulamalarında, haslamalarda, balık siste

Keraviye:

Bugulama, haslama ve dolmalarda

Zencefil:

Sark usulü bütün balık yemeklerinde, kavurmalarda, istakozda, sos yapımında, midyede

Köri:

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

yaprığı:

Mercankö'k:

Balık yanında sunulan tereyagında, soslarda ve dolmalarda

Hardal:

Toz halinde güveçlerde, yapılmı° olarak yengeçle

Muskat:

Yengeç ve istakozla

Nane:

Balık izgaralarda, balık çorbasında, cumbo karides tavada

Paprika:

Dolma ve güveçlerde

Maydanoz:

Balık yanında sunulan tereyagında,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):

Bugulama ve haslamalarda, çorbalarda, güveçlerde

Adaçayi:

Dolma ve güveçlerde

Kekik:

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

Tarhun:

Firin ve soslu balık yemeklerinde

Biberiye:

Tadi nispeten yavan olan balıkların firin, soslu firin, kavurma ve yahnilerinde

Sarmisak:

Bugulamalarda, soslarda, kavurmalarda, çorbalarda, zeytinyagli soslarda

Ceviz:

Tarator ve benzeri soslarda

Badem:

Cevizin kullanıldığı yerlerde alternatif olarak

Kapari:

Tursu halinde bugulamalarda

Balık nasıl alınir ve saklanir?

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

1. Taze balığın gözleri parlak ve dışı bombeli olur. Balık tazeligini yitirmeye başlayınca gözleri bugulanmaya baslar ve daha sonra içeri çöker.
2. Taze balığın derisi gergin ve parlak olur. Pulsuz balıklarda bayatlamaya başladıkça derisinin parlaklığı azalir ve özellikle karın tarafında burusmalar meydana gelir. Taze balığa parmakla dokununca meydana gelen çukurluk anında düzelir. Halbuki bayatlamis balıklarda bu iz kalir. Balığın parlaklığıyla yetinmemek gerekir. Çünkü tezgahdaki balıklara devamlı su serpidiği için parlak görünebilirler.
3. Taze balığı basından 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 degisir. Ancak bazı balıkların solungaçları kırmızı mürekkep ile boyadıklarını belirtmek lazim. Solungaçlardan aşağı

dogru akan kirmizi siviyi çok kisi kan zannederse de aslında bu mürekkeptir. Böyle bir aldatmacaya basvuran tezgahtan kesinlikle balık alınmamalıdır.

5. Taze balık hemen hemen kokusuzdur. Bayatlamaya başlayınca asit kokusu yaymaya baslarlar.
6. Pullu balıkların pulları tazeyken vücuda sıkıca yapışiktir. Elimizi kafadan kuyruğa doğru sürdünce pulların gelmemesi gerekir.

Balığın alınması kadar saklanması da çok önemlidir. Balıklar genelde oda sıcaklığında(20oC) 20 saat süre ile tazeliklerinden bir °ey kaybetmeden durabilirler. Bu kis ayları için geçerli olup yaz aylarında klimasız mahallerde bu süre oldukça kısaldır. Eger bu süre 20 saati geçecekse muhakkak temizlenip buzdolabına konulmalıdır. Buzdolabının +5oC'lik 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'lik "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'lik "deep-freeze"lerde ise bu süre yaklaşık %50 artar.

Balıkların dondurulmadan önce temizlenmesi gerektiğini belirttik. 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 nüfusunuza göre iki veya üç kişilik porsiyonları içeren öğünlere bölerek dondurmak yukarıdaki problemin halli için tavsiye edilir. Balığı dondurmadan önce porsiyonlara bölüp alüminyum folyo veya asetat ile ambalajlamalı, ve üzerine balığın cinsini, dondurulduğu tarihi içeren bir etiket (stiker) yapıştırmalısınız. Ambalajları önce buzdolabının 0 ila +5oC'lik bölümünde birkaç saat soğutmalı, bilahare derin dondurucuya koymalısınız. Bu işlem esnasında derin dondurucunuzu "oklama" konumuna getirmelisiniz.Balığı çözeceğiniz zaman ise, iri balıkları buzdolabının normal kısmına alıp bir gün dinlendirerek çözebilirsiniz. Haslanmış küçük karidesleri ise hemen sıcak suya atabilirsiniz.

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

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

Balık nasıl temizlenir?

Balıkları balığınızdan temizlenmiş ve isteginize göre parçalanmış alabilirsiniz. Ancak balıklar küçük balıkları genelde temizlemek istemezler. Pulsuz ve küçük boydaki balıkları temizlerken bıçığa gerek yoktur. Balığı sol avucunuzun içine alıp sağ elinizin işaret ve bas parmağı vasıtasıyla balığın kafasını kopararak ve sonra bas parmağınızı karnına sokup yarararak temizleyebilirsiniz. Ardından bol suyla iyice yıkamanız gerekir.Balıkları kılçıklı bırakabileceğiniz gibi, pisireceğiniz yemeğe veya kendi arzuunuza bağlı olarak fileto da çıkarabilirsiniz. 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 filetolari genelde birbirinden ayırmaya gerek yoktur. Filetolari 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 pulşuz balıklar ise bıçak yardımıyla temizlenmelidir. Anüs üzerine bıçakla küçük bir kesik attıktan sonra balığın karni yarılarak iç organları dışarı çıkarılarak karni temizlenir. Bu arada solungaçlarının da kopararak çıkarılması gereklidir. Temizlenmiş balığın içi ve baskı bol su ile iyice yıkanmalı ve karın çevresindeki siyah zarlar ile kan pıhtıları bıçak ucuyla iyice temizlenmelidir.

Palamut, torik gibi balıkların karnini tamamen yarmak gerekmez. Anüsün üzerine atacığınız derince bir bıçak kesigiyle 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 balığı için fileto çıkarılması daha iyi olur. Fileto çıkarmak için balığın kuyruk kısmından başlayıp kılıç paralelinde balığı ikiye ayırmak gerekir. Palamut ve torigin 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 karni tamamen yarılarak, sırt derisi kesilmeksizin iki yana açılabilir.

Pullu balıkların ise önce pullarının kazınması gerekir. Bu işlem için balığı yatırıp kuyrugundan 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 bölünebilirsiniz. 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 kırlangiç, öksüz, adabeyi ve iskorpit gibi balıkların kafaları koparılmaz. Özellikle ilk gruptaki balıkların yanak ve beyinleri çok lezzetlidir.

Bazı pullu veya pulşuz balıkların derisi oldukça kalındır. Örneğin sınırit 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 tutup 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 pesinen hazır olmalısınız.

Hangi mevsimde hangi balık yenir?

Barbunya	Hamsi	Palamut	Sinirit	Kiliç
Tekir	Sardalya	Levrek	Istavrit	Mezgit
Çipura	Uskumru	Minekop	Izmarit	Kirlangic
Karagöz	Kolyos	Eskine	Kalkan	Iskorpit
Dilbaligi	Lüfer	Trança	Kefal	Adabeyi

Balıkta seker, karbohidrat yok denecek kadar azdir. Protein açısından ise son derece zengindir. Bu özellikleri nedeniyle son derece saglikli bir yiyecektir. 100 gram yağli 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 haslamaya elverişlidirler. Tavasi, izgarası, yağli oldukları mevsimlerde de izgarası yapılır. Bunlara örnek olarak barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kirlangıç gösterilebilir.

Torik, palamut, uskumru, kolyoz, kiliç, hamsi, sardalya, gümüş gibi balıklar da siyah etli balıklar sınıfına girerler. Bu balıklar beyaz etlilere nazaran daha yağlıdır ve daha az jelatin içerirler. Bu nedenle haslamaya uygun değildir ve hazımları daha zordur.

BARBUNYA:

Denizlerimizin bu tatlı balığı genellikle Ege ve Akdeniz'de bulunur. Yerli bir balık türü olan barbunya sıcak ve ilik denizlerin kıyıya yakın olan kumlu ve çamurlu diplerinde, az olmakla beraber kayalık yerlerde yasar.Genelde 17 ila 20 cm arasında olup nadiren 40 cm'ye kadar çıkar. Kaya Barbunyasi, Kum barbunyasi, Ot barbunyasi ve Pasa barbunu diye dört çeşidi vardır. Bunların içinde en makbulü kaya barbunyasıdır. Sirti kırmızı ve karın kısmı beyaz olan kaya barbununun sirtinde hiç gri leke bulunmaz. Kum ve ot barbunyasında ise sirt gri ile kırmızı renklerin karmasası halindedir. Pasa barbununun her iki yanında, çeneden kuyruğa doğru sarı bir serit bulunur. Tekir ile çok karıştırılan bu balığın en lezzetli zamanı Temmuz ile Ekim ayları arasındadır. Bu süre zarfında tavasi, izgarası ve kagıtta kebabi çok güzel olur. Tekirden en büyük farklılığı kafasının daha uzun olusudur. 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'yi yakalar. Çene altı biyıklarının uzunluğu, küt kafası ve birinci sirt yüzgeçindeki sarı-siyah benekleri ile Barbunya'dan ayrılır. Dört mevsim yenebilecek bu balığın en lezzetli zamanı, aynen Barbunya'da olduğu gibi Temmuz-Ekim ayları arasındadır. Tavasi ve kagıt kebabi çok güzel olur.

ÇİPURA:

Ege'nin meshur yerli balığı olan ve küçük sürüler halinde gezen Çipura son yıllarda çiftliklerde de üretilmeye başlanmıştır. Çipura Elips biçiminde yassı vücudu, beyaz karni, koyu gri sirti 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 izgarası, bugulaması, çorbasi, firini çok güzel olur. Izgara için ideal büyüklük 250 ila 350 gram'dır (3 ila 4 adet/kilo). Daha büyüklerinin firında pisirilmesi tercih

edilmelidir. Bugulama ve çorba için her boyu kullanılabilir. Tadi nefis olan bu balığı katkısız, yani izgara veya fırında yenmesi tercih edilmelidir. İsparoz ve lidaki bu türün küçük çeşitleridir.

KARAGÖZ:

Çipuranın yakın akrabası olan Karagöz, elips şeklinde, yassı, gümüşü pulları olan yerli bir balıktır. Baltaba°, Sivrigaga, Sargos ve Mirmir gibi çeşitleri vardır. Ortalama 20-25 cm, en 50 cm boyunda olur. Yazın taslık ve yosunluk, midyesi bol yerlerde yasar. Kisin derin sulara çekilir. Her mevsimde yenebilen bu balık, özellikle Mayıs-Temmuz ayları haricinde daha yağlı ve lezzetlidir. Aynen Çipura gibi izgarası, bugulaması, firini ve çorbası çok güzel olur. 1 kg ve daha büyüklüğünün firini tercih edilmelidir.

DİL

Dil balığı da yerli balıklarımızdan olup Ege ve Akdeniz'de bolca yakalanır. Her mevsimde yenebilir. En lezzetli zamanı kasım ilâ subat ayları arasındadır. Tavası çok güzel olur. Irilerinden fileto çıkarılıp sis veya salçalı fileto yapılabilir.

HAMSI:

Balık avcılığımızın yaklaşık üçte ikisini meydana .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 Dogu Karadeniz bölgesine inerler; Nisan sonunda da kuzeye göç ederler. Karadeniz hamsisi ise Kuzeybatı Karadeniz'de ürer, kışlamak üzere Kasım'dan Subat'a kadar Trakya kıyılarında 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 etmeyen bir hamsi türü de vardır. Aynı tür Kuzey Ege'de de bulunur. Bu hamsinin sirt 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, bugulama, pilaki, yahni gibi. Siyah etli balık olmasına rağmen bugulamaya son derece uygundur. Yaz aylarında yağsız olduğu için izgara yerine tava veya bugulaması 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 yasar ve kıyılar boyunca göç eder. Hamsi gibi Ticari değeri çok yüksek bir balıktır. 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 izgaraları, firini ve kağıt kebabı, bugulaması ve pilakisi yapılabilir. Kasım-Haziran arasında ise ancak pilaki ve bugulaması yapılabilirse de bir önceki döneminki kadar lezzetli olmaz.

Sardalyanın küçüğüne papalina tabir edilir; ayıklamadan yemeği yapılır. Tırsı ise sardalya azmanıdır. Kil tarzında çok kilçığı vardır ve sardalya kadar lezzetli değildir.

USKUMRU:

Kolyosa çok benzeyen ve sürüler halinde dolayan 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 kalınarya'dır. 20-25 cm civarında ve yağlı olanları uskumru, dönü° 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 izgarası, kağıt kebabı, dolması, köftesi ve tuzlaması çok güzel olur. Bu mevsimlerde yağlı olduğundan tavası tavsiye edilmez. Subat'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 bos ve iki çizgiden ibaret bir "V" harfi tarzındadır. Kolyosunki ise doludur.
3. Uskumrunun gözleri neredeyse toplu iğne bası 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 dolayan lüfer pullu bir göçmen balıktır. Soğuk denizlerde yaşayanları daha yağlı olduğundan daha da lezzetli olur. Ülkemizde Karadeniz'de ve İstanbul Boğazi ile Marmara Denizi'nde yakalananların tadı muhtesemdir. 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 izgarası tavsiye edilir. Çinekopun da izgarası çok iyi olur, ancak mevsimi lüfere göre kısadır. Kasım sonundan itibaren azalmaya başlar. Diğer zamanlarda, büyüklüğüne göre pilakisi, bugulaması, kağıt kebabı ve tavası olur. İlbarada son derece yağsız olduklarından tava, pilakisi ve bugulaması 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 pulsuз, siyah etli bir göçmen balıktır. Sırtı çizgili, karni gümüş rengindedir. Uzunluğu 1 metreye kadar varır. Bu familyanın çeşitleri bütün denizlerimizde görülmekle birlikte en lezzetlileri Karadeniz ve Marmara'da avlanan tipleridir. Karadeniz ve Marmara palamutunda bastan kuyruğa doğru muntazam çizgiler halinde giden, dördü koyu, üçü açık menevisli 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 sogur.

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 basından Subat ortalarına kadar olan zamandır. Bu mevsimde çok yağlı olduğundan tavası biraz ağır çıkar. Bu nedenle izgarası ve fırını tavsiye edilir. Aynı mevsimde yahnisi de harika olur. Diğer mevsimlerde tavası yapılabilir. Palamut siyah etli bir balık olduğundan bugulaması 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 torigin büyük boyları palamuttan daha çok yağlıdır. Bu nedenle tuzlama ve lakerdasi tercih edilir.

LEVREK,**MINEKOP,****ESKINE:**

12 değisik türden meydana gelen bu familya ilik ve tropik sukarin sig kesimlerinde yasar. Vücutlari ig biçiminde ve yandan hafif basiktir. Pullari oldukça iri olan levreklerin yanlari genelde beyaz, alt bölümleri gümüsi, alt yüzgeçi ise sarimsidir. En irileri 1 metreyi geçebilir. Ülkemiz denizlerinde 20 ila 60 cm arasında olurlar. Bayagi levrek ve benekli levrek olmak üzere iki tipi mevcuttur. Sirtlarindaki çok sayıda benek ile ayrilirlar. Benekli levrek Güney Ege ve Akdeniz'de, bayagi levrek ise bütün denizlerimizde görülür.

Karadeniz'de kötek olarak ta bilinen minekop ta bu familyanın diger bir türüdür. E°kineye çok benzeyen minekoplar 30 ila 80 cm arasında olur. 1 metreden büyük ve 20-25 kg olanlarına da rastlanmistir. Eriskinler kiyiya yakin kayalik dipleri, yavrular ise akarsu agizlarini tercih ederler. Parlak mavimsi-gri renkteki vücudu sirttan karina dogru inen sari menevisli çizgilerle bezenmistir. Karni gümüsi beyazdır.

Eskine ise bütün denizlerimizde görünen kiyiya yakin kayalik diplerde yasiyan bir türdür. Ortalama 30 cm ve 600 gramdır. 3-4 kiloluk irilerine de rastlanmistir. Sirti kamburumsudur ve koyu kahve ile lacivert arasi bir renktedir. Karni ise sari-beyaz menevislidir. Basinin içinde, gözlerinin arkasında herbiri 4-5 gram ağırlığında iki adet beyaz tas bulunur. Halk arasında bu tasların idrar söktürücü ve böbrek tasi düşürücü olduğuna inanilir.

Genelde tek gezen, geceleri avlanan ve oyuklar arasından süzülürcesine dolasan bu baligin baslica besini karides ve yavru balıklardir.Yil boyunca yenen levregın çok lezzetli eti vardır. En güzel mevsimi kis aylari ve ilkbaharın basidir. Her türlü yemegi yapılan levregın bugulaması, fırında kagit kebabı ve mayonezlisi nefis olur. Levrek özellikle saraplı ve mayonezli balik yemeklerine çok güzel gider.

TRANÇA,SINARIT:

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

ISTAVRIT:

Istavrit, Marmara ve Bogaz'da balik avlamaya baslayanların ilk tanistiklari baliktir.Agzi öne uzayabilen, disleri ince, gözleri iri, kuyruğu derin çatalli ve vücudu ig biçiminde olan göçmen bir baliktir. Marmara, Ege ve Karadeniz'de yasayan 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 kiraça tabir edilir. Karadeniz'in dogusunda istavritler palamut büyüklüğünde, yaklaşık 50 cm boyunda olurlar.Sarikuyruk istavrit veya sarikanat istavrit diye anilan tipi sularimizda en çok bulunan türüdür.

Istavritler sonbaharda Marmara'ya iner, mayıs'tan itibaren de Karadeniz'e geri dönmeye baslarlar. Her mevsimde yakalanan istavritin en lezzetli olduğu zaman Kasım ila Subat aylari arasidir. Tavasi ve firini çok güzel olur.

IZMARIT:

Agzi körüklü, gözleri iri, sirt-göğüs ve anüs yüzgeçleri sert diken isinli bir baliktir. Sularimizda iki türü vardır: menek'e izmarit ve istargilos. Izmaritin erkekleri disilerden daha iri olurlar. Disiler 20 cm civarında olurken erkekler 25 cm'ye kadar uzayabilir.

Izmarit midye, deniz solucani ve balik yumurtalari ile beslenen bir dip baligidir. Eti beyaz ve son derece lezzetlidir. Tavasi güzel olur. Sonbahar ve kis aylarında izgarasi dahi yapilir. Izmaritler izgara yapilirken ayiklanmaz. Oldugu gibi pisirilip bilahare derisi, bagirsaklari ve kilçiklari ayiklanir. Üzerine limon ve zeytinyagi ile kiyilmis maydanoz eklenerek hazirlanir. Pullari kazindikdan sonra derisi tulum çıkarılarak yapılan tavasi da çok güzel olur.

KALKAN:

Karadeniz'in bu ünlü baligi bütün yassi, oval vücudu, bir tarafı siyaha yakin diger tarafı beyaz rengi ve beyaz tarafındaki düğmeleri ile taninir. Her iki tarafı siyah olan kaya kalkani'na da nadiren rastlanir. Kaya kalkani daha çok Sinop, Samsun yörelerinde çıkar. Istanbul Bogazi'nin kuzeyinde, Karadeniz'in batısında avlanan kalkan bir tarafı siyah, bir tarafı beyaz olan bayagi kalkandır. Kalkan karadeniz içinde, kisin kuzeyden güneye göç eder.

Her mevsim avlanan kalkan bütün sene boyunca yenilir. En lezzetli zamanı Ocak sonundan Mart ortalarına kadardır. Tavası çok güzel olur. Bugulaması ve kagit kebabı da yapılır. Ilkbahar 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 Ilkbahar'da çok lezzetlidir. Kefalin bugulaması ve pilakisi çok güzel olur. Ayrıca likorinoz denilen tütsüsü de çok makbuldür. Bir kefal türü olan haskefalin kurutulmuş yumurtaları çok aranan bir deniz ürünü, bir mezedir. Sarı kulak kefalın 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 yasar. Örneğin İzmir Körfezi'nde diğer balıklar yaşamazken kefal bol miktarda bulunmaktadır. Bu gibi sulara yakalanan 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 pisince 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-Subat arasındadır. Bu balığın en güzel defne yapraklı sisi olur. ızgarası ve kagit kebabı da yapılır.

MEZGIT:

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 kirlangıç ortalama 25-30 cm olup nadiren 75 cm'ye kadar olanlarına da rastlanmaktadır. Sırt rengi kırmızı-pembe, karın ise pembe veya beyazdır. Yakın akrabası olan öksüz'den, bu balığın pembe-gri veya komple gri sirtı, ve öksüzün ördek gagasını andıran ağız yapısı ile ayrılır. Her ikisi de lezzetli olup genelde kirlangıç 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.

Kirlangıç ızgara ve tavaya uygun değildir. Bugulaması, özellikle çorbası çok lezzetli olur. Haslanmış kirlangıçın ayıklanmış etleri mayonezli veya zeytinyağ-limon sıkarak soğuk olarak ta meze olarak lezzetle yenilir.

ISKORPİT,

ADABEYİ:

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

BUGULAMALAR

Alabalık		Bugulama	
(4 Kisilik)			
Malzeme:			
4	adet	Alabalık	(fileto edilmiş)
4	adet		defne yaprağı
3		adet	domates
3	adet		çarliston biber
1.5	adet		limonun suyu
70	gr.	tereyag(margarin veya likit yağ da)	olabilir)
250		gr.	mantar

1	çorba	kasigi	kapari	tursusu
Tuz		ve		karabiber
Yapilisi:				
Domatesler halka halinde kesilip yağlanmış tavaya dizilir. Alabalık filetolari domateslerin üzerine yerleştirilir. Bakiye domatesler ise dörde bölünüp balıkların aralarına yerleştirilir.				
Çarliston biberler çekirdekleri çıkarıldıktan sonra uzun seritler (veya halkalar) halinde kesilerek balıkların üstüne yerleştirilir. İkiye bölünmüş mantarlar, bir çorba kasigi kapari tursusu ve defne yaprakları ilave edilir.				
Limon suyu ve balıkların üst seviyesine kadar su konur, kararınca tuz ve karabiber ilave edilir ve kapagi kapatılıp hafif ateşte 30 dakika pisirilir.				
Not: İsteyenler 2 ila 3 diş doğranmış sarımsak ta ilave edebilirler.				

Hamsi				Bugulama
(4 Kısılık)				
Malzeme:				
500		Gr.		Hamsi
1	adet	iri	olgun	domates
2		demet	taze	sogan
1/2		demet		maydanoz
1		adet		limon
1	kahve		finçani	zeytinyagi
Tuz				
Karabiber				
Yapilisi:				
Hamsiler kafaları koparılıp kılçıkları çıkarılarak fileto olarak ayıklanır, yıkayıp durulanır. Bir kabin içine yeterince tuz, karabiber, ince kıyılmış maydanoz ve taze soganları 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 harci üzerine yayın. Limonu ince dilimlerle halinde kesip üstüne dizin. Zeytinyağını gezdirip kapagini kapatın.				
15 dakika kadar hafif ateşte pişirdikten sonra sıcak olarak servis yapın.				
Hamsi bugulama 2 gün kadar buzdolabında saklanabilir. Buzdolabında saklanmış bugulamayı ısıtıp tekrar sıcak servis yapabilirsiniz.				
Bugulamaya	uygun		diğer	balıklar:
Sardalya				

Hamsi				Çorbasi
(4 Kısılık)				
Malzeme:				
100		Gr.		Hamsi
1	adet	iri	olgun	domates
1		adet	kuru	sogan
1		demet		maydanoz

1	çorba	kasigi	un
1	çorba	kasigi	tereyagi
4	su	bardagi	su
Tuz			
Karabiber			

Yapilisi:

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

Domatesin kabuğunu soyup rendeleyiniz. Sogani da rendeleyiniz.

Tereyagini tavada eritip unu kavurunuz. Rendelenmiş domates ve sogani ilave edip birkaç dakika çeviriniz. Beklettiginiz suyu ilave ediniz. Su kaynamaya yaklaşıncaya hamsileri ve kıyılmış maydanozu ilave edip 5 dakika daha pişiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Notlar:

1. Bu çorba da tipik bir Trabzon yemegidir.
2. Arzu edenler, çorbaya limon sıkabilirler.

Malzeme:						
Kirlangıç	balığı	,	300	gram	(orta boy bir adet)	
1/4				adet		limon
1		çorba			kasigi	sirke
4			dis			sarimsak
1/2	konserve	kutusu	hazir		garnitür(küçük boy-Tamek)	
1		adet			kuru	sogan
1		çorba			kasigi	tereyag,
1		çorba			kasigi	un
1/2	demet		dereotu		(veya	maydanoz)
Tuz,Karabiber						

Yapilisi:

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

Hazir yarım kutu garnitürü tencereye ilave edin,atesi kesin.Ayıklanmış balığın basını temiz bir tülbente sarıp tekrar tencereye koyun . Bu arada daha önceki işlem sırasında konmuş olan sogan 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 kasigi tereyag ilave edin.

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

Tencereye doğranmış dereotu ilave edip hafif ateste 15-20 dakika pisirin.

Not:

1. Limonu ,çorbayı içerken isteğe göre sıkmanız tavsiye olunur.
2. Çorbayı indirdikten sonra, ayrı bir kasede bir yumurta ile bir limon suyunu çirpip terbiye olarak ilave edebilirsiniz (bakınız, sos ve garnitürler bölümü).

Çorbaya uygun diğer balıklar:
Balık çorbasi her balıktan yapılabilir ancak aşağıdakiler en iyi lezzeti verir. Iskorpit, Adabeyi , Öksüz, Traňa (kafasi), Lagos (küçük boy)

Kirlangiç (4 Kisilik)		Çorbasi-2	
Malzeme:			
Kirlangiç	baligi	, 300 gram	(orta boy bir adet)
1/4		adet	limon
1	çorba		kasigi sirke
4		dis	sarimsak
1	adet		patates (iri)
1	adet		kuru sogan
1	çorba		kasigi tereyag,
1/2	çay		bardagi pirinç
1/2	demet	dereotu	(veya maydanoz)
tuz			
karabiber			
Yapilisi:			
Bir tencerenin içine baligi koyup suyla doldurun.İçine 1/4 limon,1 çorba kasigi sirke ile yeterince tuz koyup kaynatin. Kaynamaya basladıktan 5 dakika sonra baligi tencereden alip kilçik ve derilerini ayiklayip küçük parçalara ayirin. Suyunu çorbada kullanmak üzere ayirin.			
Tavada tereyagini eritin. Ince dilimlenmis sogani tereyagında, yumusayana kadar pisirin. Küçük küpler halinde dogranmis patatesleri de ilave edip pisirin. Karisimin tamamini ayirmis oldugunuz balik suyuna ekleyin. Baliklarla birlikte pirinci de ilave edin.			
Tencereye dogranmis dereotu ilave edip hafif ateste 15-20 dakika pisirin.			
Not:			
1. Limonu ,çorbayi içerken istege göre sikmanız tavsiye olunur.			
2. Çorbayi indirdikten sonra, ayri bir kasede bir yumurta ile bir limon suyunu çirpip terbiye olarak ilave edebilirsiniz (bakiniz, sos ve garnitürler bölümü).			
Çorbaya		uygun	diger
baliklar:			
Balik çorbasi her baliktan yapilabilir ancak asagidakiler en iyi lezzeti verir. Iskorpit, Adabeyi , Öksüz, Trança (kafasi), Lagos (küçük boy)			

Levrek (4 Kisilik)		Bugulama	
Malzeme:			
1		kg	levrek
4		adet	domates
100		gr	mantar
2		dis	sarimsak
2		dilim	limon
1	çorba	kasigi	beyaz sarap
1	çorba		kasigi tereyagi
2	çorba	kasigi	domates sosu
3		adet	sivribiber
5-6	dal	ince	kiyilmis maydanoz
karabiber			
kekik,			tuz

<p>Yapilisi: 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 sarap, domates sosu, kekik, tuz, karabiber, yeşil biber, kıyılmış maydanoz ve tereyağını ekleyin. Üzerine limon dilimlerini yerleştirin. 170oC'a isitilmiş fırında 20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.</p>

Mayonezli (4 Kısılık)	Balık	Çorbası
Malzeme:		
1/2	kg	kırlangıç
1	bas	sogan
2	adet	defne yaprağı
1/2	demet	maydanoz
3-4	dis	sarımsak
1/4	kavanoz	mayonez
tuz		
kırmızı	pul	biber
Yapilisi:		
Tencereye 5-6 bardak su, defne yaprağı, ayıklanmış maydanoz, bir bas bütün sogan 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 sarımsakları 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
Iskorpit, adabeyi, öksüz		diğer
		balıklar:

Mercan (4 Kısılık)	Bugulama
Malzeme:	
4	adet mercan (herbiri yaklaşık 250 gr.)
2	adet kereviz (yaprakları ile birlikte)
2	adet havuç
2	adet kuru sogan
1	adet iri patates
1	adet limonun suyu
1	su bardağı su
1/2	su bardağı zeytinyağı
Tuz	ve karabiber
Yapilisi:	
Kerevizleri soyduktan sonra halkalar ince halinde doğrayın ve yarısını tepsiye dizin. Patatesleri soyduktan sonra küçük parçalar halinde, havuçu ince halkalar halinde doğrayın. Soganı 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 pisirin. Suyu azalırsa su ilave edin.

Sıcak servis yapın.

Mezgit				Bugulama
(4 Kısılık)				
Malzeme:				
½		kg	mezgit	
2		adet	domates	
2	adet		yesil biber	
3	yemek		tereyagi	
1	½	su	su	
½		demet	bardagi	
3	adet		maydanoz	
			marul yapragi	
Tuz		ve	karabiber	
Yapılısi:				
Balıkçınızdan temizlenmiş olarak aldığınız mezgitleri fileto halinde iri parçalara bölünüz. Yıkadıktan sonra tuzlayıp dinlendiriniz.				
Domates ve biberleri halkalar halinde kesiniz. Maydanozu ince kiyiniz.				
Bugulama 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. Teriyasını parçalar halinde üzerlerine yerleştirip suyu ilave ediniz. Kapagini kapayıp orta ateşte 20 dakika pisiriniz.				
Sıcak servis yapınız.				
Not:				
Mezgit Karadeniz’de çok tutulan balıklardan biridir. Mezgit, Trabzon mutfağında çok kullanılan bir balıktır ve mezgit bugulama da meshur bir Trabzon yemegidir.				

Sardalya				Bugulama
(4 Kısılık)				
Malzeme:				
400		Gr.	Sardalya	
4	adet		domates	
5-6	adet		iri biber	
5-6		dis	çarliston	
Sivi			sarimsak	
Tuz			yag	

Karabiber			
1	adet		limon
Yapilisi:			
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 seritler halinde kesilmiş çarliston biberlerin tamamı ile halkalar halinde kesilmiş domateslerin kalani yerleştirilerek balıkların üstü örtülür. Tepsie yarım çay bardağı likit yağ ile bir çay bardağı su ilave edilir ; tepsinin üstü bir kapak ile kapatılarak orta ateste 40 dakika kadar pisirilir.(Biber ve domateslerin ölmesi yemegin pistigini gösterir. Tepsinin suyunu zaman zaman kontrolde yarar vardır. Eger biter gibi olursa su ilavesi gerekir.)			
Bugulamaya	uygun	diğer	balıklar:
Hamsi, Kefal (dilimlenmiş)			

DENİZ ÜRÜNLÜ YEMEKLER

Ahtapot (4 Kisilik)			Izgara
Malzeme:			
1	adet		ahtapot
Yapilisi:			
Taze ve yeni yakalanmış ahtapot taslara vurularak yumusattılır. Bu işlem sırasında ahtapot köpük salmaya başlar ve köpükler bitene kadar bu işleme devam edilir. Yumusattılmış ahtapot birkaç gün güneşte kurumaya bırakılır. Mangalda mangal kömürü yakılarak kor haline getirilir. Mangala yerleştirilen tel izgaranın üzerine ahtapot konularak kızartılır. Kızartılmış ahtapot bilahare küçük parçalara doğranarak kırmızı soğan esliğinde meze olarak sunulur. Sıcak veya soğuk servis yapılır.			
Not: Bu yemek Ege Adaları'na ve bu adalardan gelmiş göçmenlerimize mahsus çok lezzetli bir deniz yemegidir. Bugünlerde ülkemizde unutulmaya yüz tutmuş bu yemek halen Ege Adaları'nda ve Yunanistan'da halâ son derece revaçtadır. Lokanta ve kafelerde sakız rakisi "Uzo" ile birlikte sunulmaktadır. BBC-Prime'in 22.05.99 tarihinde saat 13.00'de yayınlanan "Mediterranean Cookings-Greece" isimli programdan alınmıştır.			

Ahtapot (4 Kisilik)			Salatası
Malzeme:			
1	½	kg	ahtapot
1		adet	limon
1	fincan	zeytinyağı	(tercihan sızma)

Tuz
<p>Yapilisi: Ahtapotlari dövülmüs olarak aliniz ve deep-freeze'de 2 ila 3 gün bekletiniz. Güzelce yıkayıp düdüklü tencerede yarım saat yumusayincaya kadar haslayiniz. Haslandıktan sonra derisini soyup atiniz ve pembemsi beyaz derisini kusbasi dograyiniz. Dogranmis ahtapotlari servis tabagina alip tuzlayiniz. 1 fincan zeytinyagi ve 1 adet limonun suyunu çirpiniz. Karisimi ahtapotun üzerine gezdiriniz. Soguk servis yapiniz.</p> <p>Not: Ahtapot salatasini isterseniz marul yapraklari, dilimlenmis domates, yesil zeytin ve maydanozla süsleyebilirsiniz.</p>

Ahtapot (4 Kisilik)	Yahni
Malzeme:	
1	½ kg ahtapot
3 adet	sogan (orta boy)
½	su bardagi zeytinyagi
1	çorba kasigi salça
1	adet domates
3	adet defne yapragi
2	çorba kasigi sirke
Tuz	
Karabiber	
Yapilisi:	
<p>Ahtapotlari dövülmüs olarak aliniz ve deep-freeze'de 2 ila 3 gün bekletiniz. Güzelce yıkayıp düdüklü tencerede yarım saat yumusayincaya kadar haslayiniz. Haslandıktan sonra derisini soyup atiniz ve pembemsi beyaz derisini kusbasi dograyiniz. Tencerede sivi yagi kizdiriniz. Sogani ince dograyip kizgin yagda yumusayincaya kadar soteleyiniz. Bilahare küp tarzinda kesilmis domatesleri ve salçayi ilave ediniz. Birkaç sefer çevirdikten sonra ahtapotlari ilave ediniz. Defne yapraklarini, tuz ve karabiberi ve bir su bardagi su ilave edip kisik ateste 10-15 dakika pisiriniz. Ocagi söndüreceginize yakin sirkesini ilave ediniz. Arzuya göre soguk veya sicak servis yapiniz.</p>	

Deniz (4 Kisilik)	Ürünleri	Dolmasi
-----------------------------	-----------------	----------------

Malzeme:				
16	Adet	iri	çarliston	biber
1	su	bardagi	yildiz	sehriye
500	gram	karisik deniz	mahsulu (midye, karides, kalamar	gibi)
2		adet	kuru	sogan
4		dis		sarimsak
½		demet		dereotu
½		demet		maydanoz
sivi				yag
tuz				
karabiber				
dolma				bahari
Yapilisi:				
Biberlerin baslarini kesip çekirdek yataklarini çikariniz ve bol su ile yıkayiniz. Deniz mahsullerini küçük parçalar halinde kesin. Çok az yagi tavaya koyun. Deniz mahsullerini, küçük kesilmis sogan ve sarmisagi ilave edip soteleyin. Ince kiyilmis maydanoz, dereotu ve taze soganlari ilave edin. Tuzunu, dolma baharini ve karabiberini ekleyin.				
Yildiz sehriyeleri haslayip deniz mahsullerinin üstüne ilave edin. Iyice karistirip çarliston biberlerinin içine doldurun. Biberleri az yaglanmis firin tepsisine dizin. Orta sicakliktaki firinda (180oC) biberlerin rengi degisinceye kadar pisirin.				
Sicak servis yapiniz.				
Not: Bu yemek için patlican da kullanabilirsiniz.				
Bu	yemege	uygun	deniz	mahsulleri:
Hamsi,sardalya, karides, midye(ayiklanmis), kalamar(ayiklanmis),				

Kalamar				Tava
(4 Kisilik)				
Malzeme:				
1	kg	kalamar	(11-	12
1/2	su	bardagi	sivi	adet)
Un				yag
Tuz				
Terbiye				için:
2	çorba	kasigi		karbonat
2	çorba	kasigi	toz	seker
1 adet limonun suyu				
Yapilisi:				
Kalamarlari balikçiniza ayiklatin. Iyice yıkadiktan sonra terbiye ile ovun. Sonra en az 30 dakika dinlendirin. Bacaklari gövdelerden ayirin. Bacaklari kısa parçalar halinde, gövdeyi ise halkalar halinde dograyin. Dogranmis kalamarlari yeterince tuz katilip karistirilmis beyaz una bulayin.				
Fritöze sivi yag koyup kizdirin. Kalamarlari gruplar halinde fritöze atip kapagini kapatın. Iki dakika sonra çikarip kagit havlu serilmis servis tabagina alin. Bu isleme kalamarlar bitene kadar devam edin.				
Sicak servis yapin.				

Notlar:

7. Kalamar çok su içeren ve bu nedenle piserken etrafa çok yağ sıçratan bir deniz ürünüdür. Bunun için fritöz tercih edilmelidir. Yoksa kapaklı bir tava kullanılmalıdır.
8. Kalamar çok çabuk yanan ve sertlesen bir üründür. Bu nedenle pişirme süresine çok dikkat edilmelidir. Ayrıca tavada yapıyorsanız atesi iyice kısmalısınız. Aksi takdirde kızgın tavanın dibine değen kalamarlar siyahlaşır ve lezzetlerinden çok şey kaybederler.

Kanton (4 Kısılık)	Uslü			Karides
Malzeme:				
40-	50	adet	karides	(cimcime)
2	çorba	kasigi	sivi	yag
2		adet		yumurta
1	çorba	kasigi	misir	unu
1	çorba	kasigi	soya	sosu
1	çorba	kasigi	üzüm	sirkesi
Tuz				
1	çay	kasigi	kirmizi	biber
1	çay		kasigi	zencefil
1	çay	kasigi	tane	kara
				biber
Yapılısı:				
Tane karabiberi havanda dövün. Zencefil ve kirmizi biberi ekleyip karıştırın.				
Yumurtaları, bir tanesinin beyazını ayırarak kirin, soya sosu ile karıştırın. Aynı karışıma hazırladığınız baharatı da ekleyip tekrar karıştırın.				
Ayırdığınız yumurta beyazına misir ununu ekleyip karıştırın. Karidesleri ayıklayıp karışıma katın. 20 dakika kadar dinlendirin.				
Sivi yağı bir tavada kızdırın. Karidesleri yağda kızartın. Kızarmış karidesleri kenara alıp aynı yağda yumurtalı karışımı dökün. Pismeye başlarken karidesleri ilave edin.				
Sıcak servis yapın. Servis yaparken tabaga garnitür olarak haslanmış brokoli ve doğranmış taze soğan koyabilirsiniz.				

Karides (4 Kısılık)	-	Genel	Hazırlanıs
Malzeme:			
Karides			
½		tencere	su
1	çorba	kasigi	tuz
1	adet	kuru	sogan
1	çorba	kasigi	sirke
Yapılısı:			
Suyu derince bir tencereye koyun. İçine tuzu ve sirkeyi ilave edip tuzlar eriyinceye kadar karıştırın. Soganı dörde bölüp ilave edin ve suyu kaynatın.			
Karidesleri içine bosaltıp kaynatın. Bilahare kevgire alıp süzün ve soğuk suyla yıkayın.			

Sonra alip porsiyonlara bölüp "deep freeze"de saklayin.

Not:

9. Böyle hazirladiginiz 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. Donmus karideslerin çözülünce diri kalması için önce buzdolabinizin alt gözünde 2-3 saat +5oC'a soguyuncaya 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 haslamamaya dikkat edin. Aksi takdirde çok yumusar ve diriliklerini kaybederler.

Karides (4 Kisilik)	Güveç	(Düşük	Kalorili)
Malzeme:			
28-30	adet	karides(cimcime,	haslanmis ve ayiklanmis)
4	adet	çarliston	biber
3	adet	domates	(iri)
4	tatlı	kasigi	süt
1	çay	kasigi	karabiber

tuz					
100	gram	kasar	peyniri	(rendelenmis)	
tereyagi					

Yapilisi:

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

Kaseler 200°C'a ayarlı fırında 30 ila 35 dakika pisirilir. Pismis güveçler fırından çıkarılıp üzerlerine rendelenmiş kasar peyniri serpilerek tekrar fırına verilir. Kasar peynirleri güveçlerin üstünü tamamen örtecek şekilde eriyince fırından çıkarılır.

Sıcak servis yapılır.

Sair

hususlar:

Karides güveç yapılırken tereyağı ve süt yerine pesamel sos da kullanılabilir. Bu uygulama da çok güzel bir tadı 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 vermeyeceğinden porsiyon güveç kaselerinin kullanımı tercih edilmelidir.

Karides güveçin bir de önceden kavrulmuş yapıları vardır (bakınız "[Karides Güveç-2](#)"). Tadı çok güzel olmakla birlikte kalori değeri oldukça yüksektir.

Karides (4 Kısık)	Güveç	(Kavurmalı)
Malzeme:		

28-30	adet		karides(cimcime,	çig)
4	adet		çarliston	biber
3	adet		domates,	iri.
2	adet	kuru	sogan,	iri
1	çorba		kasigi	biberiye
½	çay		kasigi	karabiber
½	çay	kasigi	kirmizi	pul
1	çay		kasigi	biber
1	yemek		kasigi	zencefil
100	gram	rendelenmis	kasar	margarin
				peyniri

Yapilisi:

Karidesler çig iken ayıklanir ve bir kenara ayrilir.

Soganlar dörde bölünüp ince halkalar halinde dogranir. Biberlerin kapaklari kesilip çekirdek yuvalari çikarildiktan sonra boylamasina ikiye bölünür ve dogranir.

Domatesler de küçük küpler halinde dogranir.

Bir tavada margarin eritilip kizdirilir. Soganlar atilip yumusayincaka kadar pisirilir.

Soganlari hemen ardindan karabiber, zencefil, biberiye ve tuz ilave edilip karistirilir.

Soganlar yumusadiktan sonra biberler ilave edilip yumusayana kadar pisirilir.

Domatesler ilave edilip pisirilir. Yumusayinca bir çatal veya tahta kasik yardimiyla ezilir. Karidesler ilave edilir; tavanin kapagi kapatilarak 5 dakika pisirilir ve kenara alinir.

Hazirlanmis karisim kaselere e°it olarak bölünür. Kaseler 200oC'a ayarli firinda 10 dakika pisirilir. Pismis güveçler firindan çikarilip üzerlerine rendelenmis kasar peyniri ve kirmizi piul biber serpilerek tekrar firina verilir. Kasar peynirleri güveçlerin üstünü tamamen örtecek sekilde eriyince firindan çikarilir.

Sicak servis yapilir.

Sair

hususlar:

Ayni yemek büyük güveç kasesinde de yapilabilir. Ancak ayni tadi vermiyeceginden porsiyon güveç kasesinin kullanimi tercih edilmelidir. Ayrice porsiyon kaseler yemegin uzun süre sicak kalmasini saglar.

Karides (4 Kisilik)		Kokteyl	
Malzeme:			
Karides(cimcime)		200	gram
Marul veya kivi	4	200	gram
Limon suyu,	1	1	kasigi
Ketçap,	4	4	kasigi
Mayonez,	4	4	kasigi
Domates suyu,	1	1	kasigi
Konyak,	1	1	kasigi
Tuz,			miktarda
Kirmizi biber,			miktarda
Yapilisi:			
Usulüne göre haslanmış karidesler bas 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 çirpılarak karıştırılır. Bu karışımına limon suyu, karınca tuz ve kırmızı biber ile konyak ile edilip tekrar karıştırılır ve yaklaşık beş dakika dinlenmeye bırakılır. Bilahare karışımına ince ince doğranmış karidesler ilave edilerek tekrar karıştırılır.			
Marul yaprakları ince seritler ve küçük parçalar halinde doğranır.Doğanmış marul yaprakları, 4 adet sarap 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 kasığı 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 tursu (i.e. salatalık tursusu) görünüşe güzellik vermekle birlikte kokteylin tadını bozar, tavsiye edilmez.			
Aynı kokteyl kerevit ile de yapılmaktadır fakat aynı tadı vermemektedir.			

Karides (4 Kisilik)	Kavurma	(Çin	Uslü)
Malzeme:			
½	kg	karides	(cimcime-çig)
4		dis	sarimsak
3	adet	yesil sogal	adet domates (irice)
1	çorba	kasigi domates	püresi (veya salçası)
1		kahve fincanı	sivi yağ
1	adet	kök zencefil	(kibrit kutusu büyüklüğünde ve taze)
1		çay kasigi	tane karabiber
½	çay	kasigi	Tabasco (Aci sos)
1	çorba	kasigi	beyaz sarap
1	çorba	kasigi	soya sosu
Tuz			karabiber
Yapılısı:			
Sivi yağı derin bir kaptan kaptan kızdırın. Zencefilleri ince ince doğrayın. Sarmsakları da ince doğrayın ve ikisini birlikte kızgın yağda yumuşayana kadar pisirin.			
Çig karidesleri ayıklayıp karısına ilave edin ve 2 dakika kadar pisirin. Önceden havanda dövülmüş tane karabiberleri, Tabasco'yu ve domates püresini ilave edip karistirmaya devam edin.			
Bu arada domatesi de küçük küpler halinde doğrayın ve soya sosu ve sarap ile birlikte karısına katın.			
Yesil soğanın yalnız yeşil kısımlarını kibrit çöpü büyüklüğünde daha önceden doğrayıp hazırlayın ve bu asamada 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 (4 Kisilik)	Pilav
Malzeme:	
200	gr. karides
1	su bardağı pilavlık pirinç
1	tereyag fincanı
½	su bardağı zeytinyağı
1	bas soğan
2	adet domates
2	adet yesil biber (aci olmayan)
1	çay kasigi toz seker
Tuz	
Karabiber	

Yapilisi:				
Haslanmis ve ayiklanmis karidesleri (bakiniz Karides-Genel Hazirlanis) büyüklüklerine göre iki veya üç parçaya bölün. Tereyagında kavurun. Kavurmaya dogranmis bir bas sogani ilave edin. Soganlar seffaflasmaya baslayınca sivri biberleri ve bilahare iri dogranmis domatesleri ilave edin. Kapagini kapatıp bir süre domatesler eriyinceye kadar pisirin. Tuzunu ve biberini ekip pirinci içine dökün. Zeytinyagini ve sekeri ilave edip karistirin. Üstünü örtecek kadar su döküp önce kuvvetli, sonra hafif ateste pirinç suyunu çekene kadar , yaklasik 10 ila 15 dakika pisirin. Bu süre sonunda bir kere harmanlayıp üstünü kalın bir peçeteyle örtüp demlendirin. Sicak servis yapin.				
Bu	yemege	uygun	diger	baliklar:
Ahtapot, kalamar, midye veya bunlarin karisimleri				

Midye					Dolmasi	
(4 Kisilik)						
Malzeme:						
30	adet		büyük	boy	midye	
6		adet		kuru	sogan	
1		su		bardagi	zeytinyagi	
200		gr.		Çam	fistigi	
2	su	bardagi	pirinç	(Baldo	veya	Bersani)
4		bardak	su		(iki	defa)
4		kahve	fincani		kus	üzümü
2		çorba	kasigi		toz	seker
Tuz						
Karabiber						
Yenibahar						
Tarçin						
Yapilisi:						
Midyelerin kabuklarinin üstlerini bıçakla kaziyarak iyice temizleyin ve karinlarini dipteki kasi kirarak tamamen açin (dikkat ikiye bölmeyin). Midyenin içindeki sakal ve incileri sivri bir makasin ucuyla temizleyin. Iyicene yıkayıp süzülmesi için bir kevgire koyup bekletin. Soganlari ufak parçalar halinde dograyin, fistikle beraber zeytinyagında kavurun. Buna yıkanmis pirinç ve tuz ilave edin. Pirinç suyunu çekince karabiber, tarçin, yenibahar, toz seker ve dört bardak su ilave edin. Pirinç suyunu çekinceye kadar orta hararetle bir ateste pisirin ve bilahare kapagini kapayıp sogumaya birakin. Soguyunca kapagi açık midyelerin içine iyice doldurun ve midyelerin kapaklarini kapatın. Midyeleri bir tencerenin içine muntazam bir sekilde hareket edemeyecek bir tarzda dizin, üzerine tekrar 4 bardak su dökün ve ağır ateste suyunu çekene kadar pisirin. Servisini limonla beraber soguk olarak yapin.						
Dikkat		edilecek		hususlar:		
Midye çok dikkat edilmesi gereken bir deniz ürünüdür. Kirli sulardan, iskelelerin demir ve ahsap ayaklarından toplanan midyeler hiçbir tad vermeyecegi gibi sagliga zararlı da olabilir. Dolayisiyla midyenin muhakkak tanidiginiz bir balikçidan alınmasi sarttir. Bir dahaki pisirmenizde yenibahar yerine köri (curry) deneyebilirsiniz. Degisik bir lezzet ve aroma verir. Karar sizin.						

Midye					Tava
(4 Kısılık)					
Malzeme:					
40	ila	60	adet	ayıklanmış	midye
½			litre		bir
1		su		bardagi	un
1		su		bardagi	zeytinyagi
1		tatli		kasigi	sirke
2	ila		3	adet	yumurta
Tuz					
Karabiber					
Kirmizi			toz		biber
Limon					
3		Dilim		bayat	ekmek
6	ila	8	adet	ceviz	içi
Yapılısı:					
Balıkçıdan aldığınız ayıklanmış midyeleri yıkadıktan sonra sakal ve inci açısından kontrol ediniz. Bazı midyelerin içinde "sakal" tabir edilen tek bir kil ile "inci" tabir edilen tas taneleri olabilir. Eger varsa bunları sivri uçlu bir makas ile temizleyin. Temizlenmiş midyeleri bir kaba koyup üzerine biranın tamamını döküp buzdolabının +5oC'lik 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 dövülmüş ceviz içlerini, bir çorba kasığı zeytinyağını, bir tatlı kasığı sirkeyi, birkaç damla limonu, karınca kırkizi 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 çirpilmis yumurtaya bulayıp kızgın yaga atın. Unun rengi koyu portakal rengine yaklaşıncaya pismis 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 ahsap 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 takdirde kabarmaz. Her ne kadar bazı kişiler midye tavaya limon sıkıyorlarsa da tavsiye edilmez. Midye taratorla yenir.

Soslu		Karides	
(4 Kısılık)			
Malzeme:			
Karides(iri), 250		24	adet
1	bardak	gr	крема
1		adet	сарар
1		sap	һавуç
1	bas		кереvиз
1		adet	soған
1/2		demet	limon
5	çorba		maydanoz
1		bardak	un
karabiber			zeytinyağı
tuz			
Yapılısı:			
Çıg karideslerin bas 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 arap dökün. İnce kıyılmış havuç, soğan, kereviz yaprağı tuz ve biberle karıştırılıp karideslere ilave edilerek 10 dakika kadar pisirilir;			

bilahare karidesler bir baska tabaga alinir. Kalan karisim kuvvetli bir atese oturtulup krema karistirilerek eklenir. Biraz koyulasınca karidesler eklenir ve bir tasim kaynatilir. Tabaklara dagitildiktan sonra ince dogranmis maydanoz serpilerek sicak servis yapilir.

Karides (4 Kisilik)	Yahnili			Makarna
Malzeme:				
400		gr.		karides
1	adet		kuru	sogan
1	çorba		kasigi	un
½	bardak		sicak	su
3		adet		domates
½		demet		maydanoz
175	gram		makarna	(spagetti)
Sivi				yag
2	çorba	kasigi	kirmizi	sarap
Tuz				
Karabiber				
Yapilisi:				
Kuru sogani ince dilimleyin. Maydanozu dograyin. Domatesi küçük küpler halinde kesin.				
Tavada sivi yagi kizdirin. Çigden soydugunuz karidesleri tavada soganlarla birlikte kavurun.Üzerine un serpip tuz, biber ve domatesleri ekleyin. Domatesler yumusayınca sarabi ekleyin. Sicak su ve maydanozuda ekleyip kisik ateste karistirarak pisirin.				
Makarnalari tuzlu suda hasladiktan sonra kevgirde süzün. Tabaklara koyduktan sonra üzerleine karides yahniiyi taksim ederek servis yapin.				
Sicak servis yapin.				

FIRIN VE IZGARALAR

Dil (4 Kisilik)					Kardinal
Malzeme:					
2	ad.	dil	baligi	(çok	iri)
24			adet		karides
½	su	bardagi	rendelenmis	kasar	peyniri
3		adet	kuru		sogan
3			dis		sarimsak
3		su		bardagi	un
3		çorba		kasigi	krema
250			gr		mantar
5		çorba		kasigi	tereyag
3		su		bardagi	su
tuz					

<p>Yapilisi: Dil baligi filetolari karides sayisi kadar enine seritlere bölün. Çig karidesleri ayiklayip her seridin ortasina bir tane yerlestirin. Seritleri rulo yapip küçük bir kürdan parçasıyla tutturun. Rulo yaptiginiz parçaları bir toprak kaba veya borcama yerle^otirin. Tereyagini kizdirip unu kavurun. Ince kiyilmis sogani ve sarmisagi ekleyip karistirin. Sirasiyla mantari, suyu ve son olarak ta kremayi ekleyin. Hazirladiginiz sosu rulolarin üzerine dökün. 160oC'a isitilmis firinda 20 dakika pisirin. Çikarip üzerine kasar rendeleri serpip tekrar pisirin. Sicak servis yapin.</p> <p>Not: Yemegi porsiyon toprak kaplarda yaparsaniz, gerek servis ve gerekse manzara açisindan daha güzel olur.</p>
--

<p>Hamsi (4 Kisilik)</p> <p>Malzeme:</p> <table> <tr> <td>1</td> <td>kg</td> <td>hamsi</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>adet</td> <td>domates</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>adet</td> <td>limon</td> </tr> <tr> <td>sivi</td> <td></td> <td>yag</td> </tr> <tr> <td>tuz</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Yapilisi: Hamsileri kafalarini kopararak ve içlerini bas parmaginizla temizleyiniz. Kılçıklarını çikarip fileto haline getiriniz ve kapatınız. Firin tepsisini hafifce yağlayip hamsileri aralarinda bosluk kalmayacak tarzda bir ters, bir düz diziniz. Domatesleri ve limonu ince halkalar halinde dograyiniz. Balıkları tuzladıktan sonra üzerlerine domates ve limonları esit araliklarla diziniz. 180oC'a isitilmis firinda 25-30 dakika kadar pisiriniz. Sicak servis yapınız.</p> <p>Not: Hamsiler firinda iken zaman zaman kurumamasi için kontrol ediniz. Eger kuruyorsa ki bu hamsilerin yagsiz olmasindan kaynaklanır, üzerlerine hafifce sivi yag gezdiriniz.</p>	1	kg	hamsi	2	adet	domates	1	adet	limon	sivi		yag	tuz			<p>Firin</p>
1	kg	hamsi														
2	adet	domates														
1	adet	limon														
sivi		yag														
tuz																

<p>Kagitta (4 Kisilik)</p> <p>Malzeme:</p> <table> <tr> <td>1</td> <td>kg</td> <td>(2</td> <td>ila</td> <td>3</td> <td>adet)</td> <td>levrek</td> <td>(deniz</td> <td>levregi)</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>çay</td> <td></td> <td></td> <td>bardagi</td> <td></td> <td>su</td> </tr> <tr> <td>1/2</td> <td></td> <td></td> <td>çay</td> <td></td> <td></td> <td>bardagi</td> <td></td> <td>zeytinyagi</td> </tr> <tr> <td>1/2</td> <td></td> <td>çay</td> <td></td> <td></td> <td>bardagi</td> <td></td> <td>beyaz</td> <td>sarap</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>bas</td> <td></td> <td></td> <td>kuru</td> <td></td> <td>sogan</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>adet</td> <td></td> <td></td> <td>limon</td> </tr> <tr> <td>Tuz</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Karabiber</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	kg	(2	ila	3	adet)	levrek	(deniz	levregi)	1			çay			bardagi		su	1/2			çay			bardagi		zeytinyagi	1/2		çay			bardagi		beyaz	sarap	1			bas			kuru		sogan	1					adet			limon	Tuz									Karabiber									<p>Levrek</p>
1	kg	(2	ila	3	adet)	levrek	(deniz	levregi)																																																																	
1			çay			bardagi		su																																																																	
1/2			çay			bardagi		zeytinyagi																																																																	
1/2		çay			bardagi		beyaz	sarap																																																																	
1			bas			kuru		sogan																																																																	
1					adet			limon																																																																	
Tuz																																																																									
Karabiber																																																																									

Yağlı	kagıt
<p>Yapılısı: Balıkçıdan karni ve pulları temizlenmiş olarak aldığınız levrekleri tekrar kanları gidinceye kadar iyice yıkayınız ve sularının süzülmesi için kenara koyunuz. Suyu süzölmüş levreklerin içini ve disini tuzlayınız karabiberleyiniz ve oda sıcaklığında 20-25 dakika kadar dinlendiriniz (marine ediniz).</p> <p>Balıkları alacak büyüklükteki fırın tepsinine, balıkların üstünü örtebilecek büyüklükte bir yağlı kagıdı seriniz. Halkalar halinde kestiginiz soganları kagıdın üzerine, balıkların alt kısımlarının kagıda temasına mani olacak tarzda diziniz. Soganların üzerine balıkları bir ters, bir yüz olarak yerleştiriniz. Belirtilen ölçülerdeki su, zeytinyağı ve beyaz sarabi balıkların üzerine dökünüz. Bir adet limonu sıkıp suyunu tepsiye ilave ediniz (İsteyenler limonu dilimler halinde kesip balıkların üzerine de yerlestirebilirler). Tekrar tuz ve kararınca karabiber serpip balıkların üstünü, hava almayacak tarzda yağlı kagıt ile kapatınız.180oC'a kadar ısıtılmış fırına tepsiyi sürünüz. Pisme süresi balıkların büyüklüğüne bağlı olup yaklaşık 45 dakikadır. Balıkların pistigini yağlı kagıdın hafifçe kavrulmaya başlaması ile anlayabilirsiniz.</p> <p>Sıcak servis yapınız. Yanında kalite beyaz sarap en uygun içecektir.</p> <p>Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Kofana, minekop</p>	

Kagıtta (4 Kısılık)	Palamut			
Malzeme:				
2	adet			palamut
4	adet		kuru	sogan
8		dis		sarimsak
4		adet		domates
1		demet		maydanoz
8	adet		defne	yaprığı
4	çorba		kasığı	zeytinyağı
Tuz				
Karabiber				
8	adet		yağlı	kagıt
Yapılısı:				
<p>Palamutları ayıplayıp kafa ve kuyruklarını ayırdıktan sonra fileto çıkarınız. Yağlı kagıtları iki'er ikiser üst üste koyduktan sonra her yağlı kagıda bir adet filetoyu yerleştiriniz. Üzerine halka halka kesilmiş sogan, dilimlenmiş ve çekirdeğı çıkarılmış domates, soyulmuş sarimsak ve çekirdekleri çıkarılıp uzunlamasına dilimlenmiş yeşil biberleri ve defne yapraklarını yerleştiriniz. Tuz, biber ve zeytinyağını (balık başına 1 kasık) ekleyip kagıtları sıkıca kapatınız. 160oC'a ısıtılmış fırında 30 dakika pişiriniz.</p> <p>Sıcak servis yapınız.</p> <p>Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Kofana, minekop, çipura, karagöz, tekir, barbunya, kalan (dilimlenmiş)</p>				

Lüfer (4 Kısılık)	Izgara	
Malzeme:		
1	kg	lüfer
Tuz		

Karabiber
Zeytinyagi

Yapilisi:

Lüferleri balıkçinizdan ayiklanmis olarak aliniz, çünkü lüfer pullu bir balik olup ayiklanmasi, özellikle etrafı kirletmeden ayiklanmasi oldukça zordur. Eger bütün olarak almisaniz ayiklama islemi su sekilde yapılmalıdır:

Pullarin kolay kazanmasi için önce balıkları iyice yıkayın. Pulları kuyruktan basa doğru önce bıçak sirti bilahare bıçagin keskin tarafı ile ayiklayın. Solungaçlarını yaka tarafından çekerek ve balığı hırpalamadan çıkarın. Karnini yararak bagırsaklarını çıkarın, karnini iyice yıkayın ve süpürge gibi bir sey ile karındaki siyah derileri temizleyin. Balık iriyse (3 adet, 1 kilo) yan taraflarını kuyruktan basa doğru bıçak ile çizin.

Balıkların karın kısmına hafifce tuz ve karabiber, derisine ise yalnız tuz sürüp 20 dakika kadar bekletin (marine edin). Izgara yapılacak zaman üzerine hafifçe zeytinyagi sürüp hazırlanmış kömür atesinin üzerinde tel ızgara ile (atesten 5 ila 6 cm yukarda) pisirin.

Notlar:

12. Lüfer familyası, iriligine göre 5 değişik cinsten oluşur: Yaprak, Çinekop, Sarı kanat, Lüfer ve Kofana. Bunlardan yaprak çok küçük olup yakalanması dahi gınahtır. 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 bugulama 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 (eger Bogaz veya Karadeniz lüferi ise) zeytinyagi sürmek gerekmez.
14. Izgara kömür atesi yerine, ızgaraya ayarlanmış fırında kapak açık olarak ta yapılır. Kömür atesi gibi olmamakla beraber yine de tadı çok güzel olur.
15. Bazı kişiler, solungaçları çıkardıktan sonra balığın karnini yarmadan temizlemeyi tercih ederler. Bu durumda karnina maydanozlu soğan piyazi doldurarak ta ızgara yapabilirsiniz.

Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Sarıkanat

Fırında		Palamut							
(4 Kısılık)									
Malzeme:									
2				adet					palamut
2				adet					domates
1				adet					limon
2	adet	çarliston	biber	(veya	acı	olmayan	yesil	sivri	biber)
Sivi									yag
Tuz									
Karabiber									
Yapılısı:									
Palamutların bağırsakları temizlenip çıkarıldıktan sonra kafaları ve kuyrukları kesilerek ayrılır. Balık, bir tarafı kılçıklı, diğer tarafı kılçiksiz olmak üzere fileto olarak ikiye ayrılır. İyiye yıkandıktan sonra hafifce tuzlanır ve biberlenir. Bir kenerda 20 dakika kadar dinlendirilir.									
Balıkları alacak bir tepsi yağlandıktan sonra palamutlar derili kısımları tavaya gelecek tarzda yerle ^o tirilir. Üzerlerine çekirdekleri çıkarılmış ve halkalar halinde kesilmiş domates, halka halinde kesilmiş limon ve soğan yerlestirilir. Çekirdekleri çıkarılmış ve uzunlamasına kesilmiş biberler de yerle ^o tirilir. Orta hararetili (yaklaşık 180-200oC) fırında 45-50 dakika pisirilir.									
Sıcak servis yapılır.									
Not: Aynı yemek alaturka kiremit üzerinde de yapılabilir.									
Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Çingene palamutu									

Patatesli (4 Kısılık)	Balık				Firin
Malzeme:					
1/2	kg		beyaz	etli	balık
3		adet		patates	(irice)
3			adet		yumurta
½	su		bardagi		yag
1		çorba		kasigi	un
1	çorba		kasigi	galeta	unu
100		gr.		Kasar	peyniri
karabiber					
tuz					
Yapilisi:					
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 kasığı tereyağ ilave ederek derileri hafifçe kahverengilesinceye kadar kızartınız. Kızarmış balıkları soğumaya bırakınız. Bilahare deri ve kılçıklarını ayıklayıp beyaz etleri küçük parçalara ayırınız.					
Patatesleri soyup küçük parçalar halinde (kesme seker büyüklüğünde) doğrayınız ve tavada kızartınız. Kızarmış patateslerin üstüne karabiber ve tuz ilave serpenez.					
Yumurtaları patateslerin üzerine kırıp unu ilave ediniz ve iyice karıştırınız.					
Pyrex kap veya tepsiyi yağlayınız ve üstüne galeta unu serpenez ve balık etlerini üzerine yerleştiriniz. Karışımı tepsideki balıkların üstüne dökünüz. 1500C fırında 25 ila 30 dakika pişiriniz. Çıkarıp üzerine rendelenmiş kasar peyniri serpip tekrar fırına koyunuz. 5 dakika sonra çıkarınız.					
Sıcak servis yapınız.					
Dikkat:					
Rendelenmiş kasar peynirlerinin tamamen erimis olmasına ancak yanmamış olmasına dikkat ediniz.					
Bu	yemeğe	uygun	diger	balıklar:	
Beyaz etli bütün balıklar					

Sardalya (4 Kısılık)					Izgara
Malzeme:					
1			kg		sardalya
10-25	adet	taze	(yoksa	salamura)	asma
tuz					yapragi.
Yapilisi:					

Sardalyalari kafalarini kopararak ve içlerini bas parmaginezla temizleyiniz. Üstündeki pullari parmaklarinizla temizleyiniz.

Kapakli tel izgarayi açip alt kapagina asma yapraklarini bir sıra olarak diziniz. Asma yapraklarinin üzerine saldalyalari bir sıra halinde diziniz. Sardalyalari tuzladiktan sonra asma yapraklarinin kalanlarini balıkların üzerine dizip tel izgaranin kapagini kapatınız. Kor haline gelmiş mangal kömürü üzerinde önce bir tarafını, sonra diğer tarafını çevirerek kızartınız.

Sıcak servis yapınız.

Not:

Eğer mangal atesini kullanmaktan mahrumsanız aynı işlemi elektrikli izgara veya kapagi açık fırında da yapabilirsiniz.

Ispanyol (4 Kısılık)	Usulü	Sardalya
Malzeme:		
750	gram	sardalya
4	dis	sarimsak
½	demet	maydanoz
½	su	bardagi
50	gram	galeta
Sivi		unu
karabiber		tereyag
kirmizi		yag
tuz		biber
Yapılısi:		
Sardalyalari kafalarini kopararak ve içlerini bas parmaginezla temizleyiniz. Üstündeki pullari parmaklarinizla temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getirip kapatınız.		
Maydanozlari ince kiyiniz ve sarmsaklari çok küçük parçalar halinde kesiniz. Tuz, karabiber, kırmızı biber, maydanoz ve sarmsagi iyice karıştırınız. Balıklarını bu karışıma bulayınız.		
Fırın tepsisini sivi yağ ile yağlayıp balıklarını diziniz. Artan karışımı balıkların üzerine serpiniz. Tereyağını fındık büyüklüğünde parçalara bölüp balıkların üzerine serpistiriniz. Fırını 180oC'a ısıtıp tepsiyi yerleştiriniz. Balıklarını yaklaşık 25 dakika pişiriniz.		
Sıcak servis yapınız.		
Bu yemeğe uygun diğer balıklar: Hamsi		

Sicilya (4 Kısılık)	Usulü	Sardalya
Malzeme:		
750	gram	sardalya
1	adet	kuru
2	dis	sogan
1	su	bardagi
3	çorba	ufalanmis
3	çorba	ekmek
		kasigi
		kus
		çam
		üzümü
		fistigi

2	çorba		kasigi		kasar		rendesi
1	çorba		kasigi		kiyilmis		maydanoz
3		adet			defne		yaprasi
1			adet				limon
1		çorba			kasigi		seker
5		çorba			kasigi		zeytinyagi
1		çorba			kasigi		sirke
Tuz							
Dolma							bahari

Yapilisi:

Sardalyalari kafalarini kopariniz ve içlerini bas parmaginezla temizleyiniz. Üstündeki pullari da parmaklariyzla temizleyiniz. Kilçiklerini çıkarıp fileto haline getiriniz.

Kiyilmis sogan ile sarmisagi zeytinyagda sote ediniz. Üzüm, çamfistigi ve iki kasik ayirarak ekmek içini ilave ediniz. Birkaç dakika kavurup sogumaya birakin. Sekerin yarisini, maydanoz, peynir ve baharati ilave ediniz.

Karisimi balik fileto üstüne bolca koyunuz ve üstünü diger bir fileto ile kapatınız. Bu islemi filetolar bitene kadar tekrarlayınız. Filetolari hafif yaglanmis bir tepsiye diziniz ve balıkların üstüne bir çorba kasigi yag gezdiriniz. 200oC'a isitilmis firinda 15 dakika pisiriniz.

Sicak servis yapiniz.

Bu yemege uygun diger baliklar: Hamsi

Seyh-ül-Meze

(4 Kisilik)

Malzeme:

1	kg		küçük		istavrit		(kraça)
un							yagi
kizartma							
kürdan							

Yapilisi:

Kraçalari ayıklamadan kuyruklarından tutatarak keskin bir bıçakla kilçigi siyira siyira 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. Kızarmis balıkları yuvarladıktan sonra birer kürdan ile sabitleyip açılmasına engel olun.

Bu mezeyi ezilmis sogan piyazi ve yağda kızartilmis findik patatesler esliginde ikram edebilirsiniz.

Sicak servis yapiniz.

Bu yemege uygun diger baliklar:
Küçük sardalya (Papalina degil)

Tuzlu

(4 Kisilik)

Balık

Malzeme:

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

Sos					için:
½	çay	bardagi		limon	suyu
½	çay		bardagi		zeytinyagi
1 çay kasigi çok ince kiyilmis maydanoz					
Yapilisi:					
Balikçidan karni temizlenmi° ancak pullari temizlenmemis olarak aldiginiz levregi tekrar kanlari gidinceye kadar iyice yıkayiniz ve sularinin süzülmesi için kenara koyunuz. Suyu süzölmüs levreklerin içini ve disini tuzlayiniz karabiberleyiniz ve oda sicakliginda 20-25 dakika kadar dinlendiriniz (marine ediniz).					
Baliklari alacak büyüklükteki firin tepsisine alüminyum folyoyu seriniz. Tuzun üçte birini folyonun üstüne, balik büyüklüğünü biraz geçecek tarzda serip üzerine baligi yerlestiriniz. Baligin yarilmis olan karnini küçük bir folyo parçasi ile kapatınız. Kalan tuzu baligin tamamini kalınca örtücek tarzda döküp elinizle sekillendiriniz.					
Firinini 180oC'a ayarlayip baligi firina, firin isinmadan kayunuz. Asgari bir saat pisiriniz. (Firinini isisini 30 dakika sonra 160oC'a düsürünüz.) Tepsiyi firindan çikarip baligin üzerindeki sertlesmis tuzu sertçe bir aletle (örneğin çekikle9 kiriniz. Baligi dagitmadan kilçiklerini ayiklayip lop etlerini tabaklara dagitiniz. Üzerine az miktarda sos ilave ediniz.					
Sicak servis yapiniz. Yaninda kalite beyaz sarap en uygun içecektir.					
Bu	yemege	uygun	diger	baliklar:	
Kofana, minekop, lagos, sinarit v.b. beyaz etli bütün iri baliklar (adedi 1kg'dan büyük).					

HAMSI YEMEKLERI

Hamsi (4 Kisilik)				Bugulama
Malzeme:				
500		Gr.		Hamsi
1	adet	iri	olgun	domates
2	demet		taze	sogan
1/2		demet		maydanoz
1		adet		limon
1	kahve		fincani	zeytinyagi
Tuz				
Karabiber				
Yapilisi:				
Hamsiler kafalari koparilip kilçiklari çikarilarak fileto olarak ayiklanir, yıkayip durulanir. Bir kabin içine yeterince tuz, karabiber, ince kiyilmis maydanoz ve taze soganlari koyup karistirin. Küçük dogranmis domatesleri üstüne yayin. Durulanmis hamsileri içine katip harmanlayin. Karisimi 15 dakika kadar oda isisinde beklettikten sonra yayvan bir tepsiye serin. Kalan harci üzerine yayin. Limonu ince dilimler halinde kesip üstüne dizin. Zeytinyagini gezdirip kapagini kapatın.				
15 dakika kadar hafif ateste pisirdikten sonra sicak olarak servis yapin.				
Hamsi bugulama 2 gün kadar buzdolabinda saklanabilir. Buzdolabinda saklanmis				

bugulamayı isitip tekrar sıcak servis yapabilirsiniz.

Bugulamaya uygun diğer balıklar: Sardalya

Hamsi

(4 Kısılık)

Çorbası

Malzeme:

100			Gr.			Hamsi
1	adet		iri		olgun	domates
1		adet			kuru	sogan
1			demet			maydanoz
1		çorba			kasigi	un
1		çorba			kasigi	tereyagi
4		su			bardagi	su
Tuz						
Karabiber						

Yapılısı:

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 haslayınız. Haslanmış hamsileri suyunu süzüp kenara alınız. Bu suyu daha sonra kullanacağınızdan dökmeyiniz.

Domatesin kabuğunu soyup rendeleyiniz. Sogani da rendeleyiniz.

Tereyagini tavada eritip unu kavurunuz. Rendelenmiş domates ve sogani ilave edip birkaç dakika çeviriniz. Beklettiğiniz suyu ilave ediniz. Su kaynamaya yaklaşıncaya hamsileri ve kıyılmış maydanosu ilave edip 5 dakika daha pisiriniz.

Sıcak servis yapınız.

Notlar:

1. Bu çorba da tipik bir Trabzon yemegidir.
2. Arzu edenler, çorbaya limon sıkabilirler.

Hamsi

(4 Kısılık)

Diblesi

Malzeme:

500			gr			iri		hamsi
250	gr	pirinç	(1	su	bardagından	1	parmak	fazla)
5			adet			karalahana		yapraki
1		çay		bardagi		kiyilmiş		maydanoz
1			adet			kuru		sogan
2		çay				kasigi		karabiber
2		çorba				kasigi		tereyagi
Tuz								

Yapılısı:

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

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

Tereyagini tavada eritip sogani kavurun. Pirinçli lahanayı ekleyip karıştırın. Tencereye

karisimin yarisini koyun. Hamsi filetolarin yarisini açarak karisimin üstüne serin. Kalan karisimi üzerine ilave edin. Onun da üstüne kalan hamsi filetolari açarak dizin. Üzerini 1 parmak geçecek kadar su ekleyip orta ateste pisirin.

Sicak servis yapin.

Not:

Dibleye istenirse 1 çorba kasigi çanm fistigi ilave edilebilir, daha güzel bir tad verir.

Hamsi Dolmasi-1
(4 Kisilik)

Malzeme:

500	Gr.	Iri	hamsi
2	adet	kuru	sogan
1		demet	maydanoz
½	çay	bardagi	yag
Tuz			
Karabiber			

Yapilisi:

Hamsiler kafalari koparilip kilçiklari çıkarılarak fileto olarak ayiklanir, yıkayıp durulanir. Her iki tarafi tuzlanir ve biberlenir.

Soganlar ince halkalar halinde dogranir; tuz ve karabiber serpilip biraz ovulur. Ince kiyilmis maydanozlar karisima katilip iyice karistirilir.

Ayiklanmis bir hamsinin üzerine harçtan bir miktar konarak üstü diger bir hamsiyle kapatilir ve hamsiler hafif yağlanmış bir tepsiye dizilip sivi yagin kalani üzerine dökülür ve 150OC sicakliga ayarlanmış firinda 40 dakika kadar pisirilir.

Sicak veya ilik servis yapilir.

Not:

Hamsi dolmanin bir de yagda kızartilani vardir. Bakiniz "[HAMSİ DOLMA-2](#)".

Hamsi Dolmasi-2 (Hamsi Kus)
(4 Kisilik)

Malzeme:

500	Gr.	Iri	hamsi
2	adet	kuru	sogan
1		demet	maydanoz
Yeterince			un
2			yumurta
Yeterince		sivi	yag
Tuz			
Karabiber			

Yapilisi:

Hamsiler kafaları koparılıp kılçıkları çıkarılarak fileto olarak ayıklanır, yıkayıp durulanır. Her iki tarafı tuzlanır ve biberlenir.
 Soganlar ince halkalar halinde doğranır; tuz ve karabiber serpilip biraz ovulur. İnce kıyılmış maydanozlar karisima katılıp iyice karıştırılır.
 Ayıklanmış bir hamsinin üzerine harçtan bir miktar konarak üstü diğer bir hamsiyle kapatılır ve her iki tarafı iyice unlanır ve çirpilmis yumurtaya bulanır.
 Sivi yağ bir tavada iyice kızdırıldıktan sonra hazırlanmış hamsi dolmaları yağın içine konup her iki yüzü çevrilerek kızartılır.
 Sıcak servis yapılır.
Not:
 Kızartma işlemi esnasında özellikle hamsiyi çevirirken çok dikkat etmek gerekir, dağılabilir.

Hamsi				Eksilisi
(4 Kısılık)				
Malzeme:				
1		kg.		Hamsi
250	gr.		yesil	biber
3		adet		domates
2		adet		limon
4		dis		sarimsak
1		demet		maydanoz
5	adet		kuru	sogan
1	çay		kasigi	karabiber
1	su		bardagi	zeytinyagi
Tuz				

Yapılısi:
 Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız.
 Soganları ince kıyıp zeytinyağında pembelesinceye kadar kavurunuz.
 Biberleri enlemesine kesip ilave ediniz. 2 domatesi küp şeklinde keserek ilave ediniz.
 Maydanozu ince doğrayınız. Sarmisakları küçük parçalar halinde kesiniz. Karisima ilave ediniz. Tuz ve karabiberini de koyunuz. 2-3 dakika çevirip fırından indiriniz. Fırın tepsinde hamsilerin yarısını derileri tepsiye gelecek tarzda diziniz. Üzerlerine karisimi 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. Diken limonu sikiş suyunu tepsiye ilave ediniz. 160-180oC fırında 30 dakika pisirip sogumaya bırakınız.
 Soguk servis yapınız.
Not:
 Bu yemek tipik bir Rize yemegidir.

Hamsi				Firin
(4 Kısılık)				
Malzeme:				
1		kg		hamsi
2		adet		domates
1		adet		limon
sivi				yağ

tuz
<p>Yapilisi: Hamsileri kafalarini kopararak ve içlerini bas parmaginizla temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getiriniz ve kapatınız. Firin 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 esit aralıklarla diziniz. 180oC'a isitilmiş fırında 25-30 dakika kadar pisiriniz. Sıcak servis yapınız.</p> <p>Not: Hamsiler fırında iken zaman zaman kurumaması için kontrol ediniz. Eğer kuruyorsa ki bu hamsilerin yağsız olmasından kaynaklanır, üzerlerine hafifce sıvı yağ gezdiriniz.</p>

Hamsi (4 Kisilik)	Güveç	
Malzeme:		
½	kg	hamsi
2	adet	domates
2	adet	biber
1	adet	patates
¼	bag	pazi (veya ispanak)
1	çay	misir unu
1	adet	yumurta
1	adet	kuru soğan (veya mevsiminde ½ demet taze soğan)
2	su	bardagi su
1	kahve	fincani zeytinyagi
tuz		
Yapilisi:		
<p>Hamsileri, kafalarini kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız. Domatesleri küp şeklinde, biberleri de çekirdek yataklarını çıkarıp enine doğrayın. Patatesleri rendeleyin. Temizlenmiş paziyi iki dakika kadar haslayıp süzgece alınız ve ince ince doğrayınız. Soğanı ince kıyınız. Tüm malzemeyi geniş bir kaptan harmanlayıp iki su bardagi su ilave ediniz ve bilahare toprak güvece basaltınız. 160-180oC fırında 40 dakika pisiriniz. Sıcak servis yapınız.</p> <p>Not: Bu yemek Dogu Karadeniz'e özgüdür.</p>		

Hamsi (4 Kisilik)	Köftesi
Malzeme:	

½		kg		hamsi
2	kahve		fincanı	un
1		demet		maydanoz
1	çay	kasığı	kuru	nane
1	çay		kasığı	kekik
1	adet		kuru	sogan
2		adet		yumurta
Sivi		yag		(yeterince)
tuz				
karabiber				
sumak				

Yapilisi:

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

Maydanozları ince kıyınız. Soganları 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 yogurunuz. Kızgın yağda çevirerek kızartınız.

Sıcak servis yapınız.

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

Hamsi			Müçver
(4 Kisilik)			
Malzeme:			
250		Gr.	hamsi
2	adet		patates
2		adet	yumurta
1		tutam	dereotu
1	su		un
Sivi	yag		(Zeytinyagi)
Tuz			olabilir)
Karabiber			

Yapilisi:

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, sikip suyunu çıkarın. Rendelenmiş patatesleri bir kaba alın ve önce yumurtaları ilave edip iyice karıştırın. Sonra sirasi ile unu, ince kıyılmış dereotunu, hamsiyi, tuz ve karabiberi ilave edip tekrar karıştırın.

Tavada sivi yağı iyice kızdırın. Çorba kasığı ile karışımı yaga dökün ve mümkün olduğu kadar yassılastırın. Bir yüzü kızardıktan sonra diğer yüzünü çevirerek kızartın. Bu işlemi karışımın tamamı bitene kadar tekrarlayın.

Kızarmış müçverleri kağıt havlu serilmiş servis tabağına alın.

Sıcak servis yapın.

Not:

Daha hafif olmasını istiyorsanız, karışımın tamamını yağlanmış tepsiye döküp 180°C'a ısıtılmış fırında da pişirebilirsiniz.

Hamsi				Sarma
(4 Kisilik)				
Malzeme:				
400		Gr.		hamsi
1		demet		karalahana
4	adet		taze	sogan
1		demet		maydanoz
2	çorba	kasigi	sivi	yag
Tuz				
Kirmizi				biber
Karabiber				
Yapilisi:				
Hamsileri kafalarını koparıp kılçıklarını çıkararak fileto olarak ayıklayın, yıkayıp durulayın. Her filetoyu ikiye ayırıp tuzlayın.				
Bir tencerede karalahana yapraklarını tuzlu suda yumuşayınca kadar kaynatın. Çıkarıp sap ve damarlarını kesin.				
Diğer bir kaptaki ince kıyılmış taze soğanları, kıyılmış maydanozu, tuz, karabiber ve kırmızı biberi karıştırıp yumuşayınca kadar ovun ve 2 çorba kasığı sivi yağı ilave edip karıştırın. İçine hamsileri ekleyin. Karışımı karalahana yapraklarına yeleştirip azar miktarda margarin koyup kenarları da kapanacak tarzda rulolar haline getirin. Ruloları aralarında boşluk kalmayacak tarzda fırın tepsisine dizin ve üzerlerine fırça ile sivi yağ sürün. 180oC'ta 20 dakika kadar fırınlayın.				
Sıcak olarak servis yapın.				

Hamsi				Tatlısı			
(4 Kisilik)							
Malzeme:							
250	gr.	hamsi	Jöle	1	adet	malzemesi:	muz
250	gr.	un	1	adet			portakal
5	adet	yumurta	100	gr			ahududu
2	su	bardagi	1	adet	kirmizi		elma
1	çay	kasigi	1	adet			seftali
¼	limonun	suyu	2	su	bardagi		su
tuz			300 gr.	seker			
1	su	bardagi	Serbet			malzemesi:	
½	fincan	yesil	½	kg	toz		seker
½	fincan	findik	2	su	bardagi		su
			1	çay kasigi	limon suyu		
Yapılısı:							
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 iliyince yumurtaları kırıp yogurun ve hamuru cevizden küçük parçalara ayırınız. İçlerine hamsi filetoalarını birer birer yerleştirip hamurları kapatınız. Hamurlu hamsileri zeytinyağında pembelesinceye kadar kızartınız.							
Surubu hazırlayınız. Kızarmış hamsili hamurları atıp 5 dakika kadar bekletiniz ve bilahare tepsiye diziniz.							
Muz hariç diğer meyveleri kabuklarını ile birlikte küçük parçalara kesin ve çekirdeklerini ayıklayınız ve bir kaptaki birleştiriniz. Buna soyulmuş 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		tatlısidir.
2.	Böylece hamsinin yapılmadık hiçbir yemegi kalmadı.						

Hamsi				Tava-1
(4 Kisilik)				
Malzeme:				
800	gr-1	kg	iri	hamsi
Un				
Tuz				
Kizartma				yagi
Yapilisi:				
<p>Hamsileri kafalarini kopararak, bıçak kullanmadan temizleyin. Bas parmaginezinla karnini kuyruğa kadar yarıp kilçiklerini çıkarın. Bilahare bir kaba alın ve bol su ile kanları tamamıyla gidinceye kadar yıkayın.</p> <p>Hamsi filetolari kapatın ve tuzlayıp bir tarafta 10-15 dakika dinlendirin. Tavada yagi iyice kızdırın.</p> <p>Hamsileri una bulayın ve fazla unu atmak için hafifce silkeleyip tavaya kuyruklari tavanin içine, koparılmis bas kısımlari tavanin disina gelecek tarzda ve birbirlerine temas edencesine dizin. Bir tarafı kızarmis balıkları, önce tavanin yagini süzüp tavanin kapagi marifetiyle ters çevirin. Yagi tavaya iade edip öbür taraflarini da kızarin. Sıcak servis yapın.</p>				
Notlar:				
<p>16. Balıkları kızartmak için zeytinyagini tercih edin.</p> <p>17. Balıkları daire tarzında dizmek zor gelebilir. Bu yalnız görüntü içindir. Balıkları teker teker tavaya yerlestirip masa ile de çevirebilirsiniz.</p> <p>18. Yagin kızgın olmasına dikkat edin.</p> <p>19. Hamsiyi tavaya çok miktarda koymayın. Yagi sogutur ve asiri yag emmesine neden olur.</p>				

Hamsi				Tava-2
(4 Kisilik)				
Malzeme:				
800	gr-1	kg	iri	hamsi
Misir				unu
Tuz				
Zeytinyagi				
Yapilisi:				

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

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

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

Sıcak servis yapın.

Notlar:

20. Misir unu balığa çok hoş bir gevreklik verir. Bu nedenle kılçıkları çıkarılmadan pisirilmesi ve böylece yenmesi tavsiye olunur.
21. Misir unu fazla yağ emmeyeceği için kâğıt havluya gerek yoktur.
22. Yağın kızgın olmasına dikkat edin ve yağı soğutmamak için hamsileri azar azar tavaya koyun.

Hamsi			Tuzlama
(4 Kısılık)			
Malzeme:			
500 tuz(gr dî'li	iri sanayi	hamsi tuzu)
Yapılısı:			
Hamsileri yıkayıp pullarını bıçak kullanmadan dikkatlice ayıklayın. Ensesinden tutup kafalarını koparın ve basparmagınız 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. Kabin dibine yaklaşık bir santim kalınlığında tuz yayın. Tuzun üzerine kapatılmış filetolari bir ters bir yüz olarak dızın. Üzerlerini tuz ile örtün ve tekrar filetolari 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 tas) 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 de mümkündür. Bu durumda tuz balık eti ile fazla temas etmeyeceği için daha lezzetli olur. Ancak balıkların kafalarını tasla 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 Kısılık)		
Malzeme:		

½			kg.		Hamsi
1			adet		limon
3	adet	yesil		biber	(aci olmasin)
10		adet		defne	yaprasi
2			adet		domates
½			demet		maydanoz
½	çay			bardagi	zeytinyagi
Tuz					
Karabiber					

Yapilisi:

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

Domatesleri küp sekinde, yesilbiberleri de çekirdek yeteklerini çıkarıp önce boyuna, bilahare her seridi üç parçaya kesiniz. Limonu ikiye böldükten sonra ince dilimler halinde dograyınız. Maydanozu da ince dograyınız.

Kiremite sirasiyla hamsi,domates, biber, dilimlenmis limon ve defne yaragini diziniz. Üstlerine zeytinyagini döküp maydanozlari serpiniz.

160-180oC'taki firinda 30 dakika pisiriniz.

Sicak servis yapınız.

Notlar:

1. Bu çorba da tipik bir Dogu karadenis yemegidir.
2. Arzu edenler zeytinyagi yerine tereyagi kullanabilirler. Daha lezzetli ancak daha agir olur.

SALATALAR

Ahtapot (4 Kisilik)	Salatasi				
Malzeme:					
1		½		kg	ahtapot
1			adet		limon
1	fincan		zeytinyagi	(tercihan	sizma)
Tuz					
Yapilisi:					
Ahtapotlari dövülmüs olarak aliniz ve deep-freeze'de 2 ila 3 gün bekletiniz. Güzelce yıkayıp düdüklü tencerede yarim saat yumusayincaya kadar haslayiniz. Haslandiktan sonra derisini soyup atiniz ve pembemsi beyaz derisini kusbasi dograyiniz.					
Dogranmis ahtapotlari servis tabagina alip tuzlayiniz. 1 fincan zeytinyagi ve 1 adet limonun suyunu çirpiniz. Karisimi ahtapotun üzerine gezdireziniz.					
Soguk servis yapınız.					
Not:					
Ahtapot salatasini isterseniz marul yapraklari, dilimlenmis domates, yesil zeytin ve maydanozla süsleyebilirsiniz.					

Deniz (4 Kisilik)	Ürünleri	Salata
-----------------------------	-----------------	---------------

Malzeme:					
1	kutu	160	gramlık	"Superfresh"	ton-klasik
10-12	adet	küçük	karides(haslanmis	ve	soyulmus)
3			yaprak		marul
½		adet		kuru	sogan
1		yaprak		kirmizi	lahana
1	adet		iri	kirmizi	turp
1		adet		limonun	suyu
Zeytinyagi					(sizma)
Tuz					

Yapilisi:
Marul yapraklarini iyice yıkadıktan sonra enine seritler halinde doğrayıp derince bir kaba (salata kabına) alın. Kırmızı lahanayı da, önce yaprakları boyuna ikiye bölüp aynı şekilde doğrayın ve kaba ilave edin. Turpu rendeleyin ve kaba ekleyin.
Sogani yarım daire halkalar halinde doğrayın. Bir kaba alıp üzerine bol tuz serpin ve yugurun. Sonra yıkayıp salataya ilave edin.
Ton baligininin 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.
Soguk servis yapın.

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

Karidesli					Salata
(4 Kısılık)					
Malzeme:					
200 gram karides (daha önce haslanmis ve ayıklanmis. Yaklasik 15 adet cimcime karides)					
100			gram		mayonez
100	gram	süt	gram	krema	(arzuya tabi)
2	çorba		kasigi	sizma	zeytinyagi
1	yemek	kasigi	Tabasco	(aci biber	sosu)
1		küçük		kuru	sogan
2		çorba		kasigi	sirke
2	çorba		kasigi	limon	suyu
5		adet		marul	yapragi
tuz					

Yapilisi:
Mayonez, krema, zeytinyagi ve aci biber sosunun yarısını karıştırın. Sogani soyup ince halkalar halinde doğrayın. Üzerine bolca tuz serpip ovun. Bol su ile yıkayıp mayonezli karısına katin.

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

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

Notlar:

26. Bu salataya kirlanmış gibi çorbaya veya mayonezli yemeklere müsait balıkları hazırladıktan sonra kılçıklarını ayıkladıktan sonra küçük parçalara bölüp ilave edebilirsiniz.
27. Bu salataya çok yakışacak diğer iki deniz ürünü de yengeç ile istakozdur, ABD’de aynı salatada bolca kullanılmaktadır.

TAVALAR

Balık						Pane
(4 Kısık)						
Malzeme:						
1			kg			mezgit
½		su		bardagi		un
50	gr		rendelenmi°	ka°ar		peyniri
¼			kg			tereyag
3			adet			yumurta

100	gr.	Galeta	unu	
Tuz				
Karabiber				
Maydanoz				
Yapilisi: Baliklari alirken filetosunu cikartin. Iyice yikayip kurumaya birakin. Filetolari tuz ve biberleyin. Yumurtalari bir kapta cirpip rendelenmis kasar peynirini ilave edin ve iyice karistirin. Tuz ve biberlenmis filetolari once beyaz una, bilahare kasarli yumurtaya ve en son olarak ta galeta ununa bulayip tava kizginlastirilmis tereyagina atin. Iki yani koyu sari bir renk alincaya kadar kizartin. Sicak servis yapin.				
Not: 28. Servis yaparken baliklarin uzerine az miktarda ince dogranmis maydanoz serpebilir, fındik büyüklüğünde birer adet tereyagi parçasi koyabilirsiniz. 29. Tereyagini kizdirirken atese dikkat edin yagi yakabilirsiniz. Isterseniz tereyagini bir miktar sivi yag ile karistirabilirsiniz. Yag yanmayacagi gibi paneller daha hafif olur.				
Bu	yemege	uygun	diger	baliklar:
Dil, karagöz, Trańa (dilimlenmis)				

Balik Tava (Genel Hususlar)		
Malzeme:		
Tavaya	uygun	balik
Zeytinyagi		

Yeterince Tuz	beyaz	un
Yapilisi: <p>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 yanını da 10 dakika kızartıp alın. Büyük olanlar ise birkaç sefer çevrilmelidir.</p> <p>Balığı una bularken, kızartırken ve kızarttıktan sonra su hususlara önemle dikkat etmek gerekir:</p> <ol style="list-style-type: none">30. Kullanacağınız beyaz unu muhakkak eleyin. Çünkü unun kullanılma maksadı balığın o hassas ve lezzetli etini kızgın yağda kavulmaktan korumak içindir. Unun fazlası, özellikle un topları bu lezzeti bozar. Bu nedenle unu elememiz tercih edilir.31. Balığı una buladıktan sonra 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 asiri kızgın veya yanmış olmamalıdır. Asiri kızgın yağ balığı kavurur. Yanık yağ ise tadını bozar. Yeterince kızgın olmayan yağ ise balığa o çitir çitir 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 kâğıt havlu sermeniz, fazla yağı almanız açısından tavsiye olunur.36. Balıkları tabakta soğutmadan, azar azar yemelisiniz. Aksi takdirde kâfasi ve kılçığı sertleşir, gevrekliğini kaybeder.37. Balığın yanında gidecek en güzel şey yeşil sivri biber, hormonsuz tarla domatesi, kuru soğan ve küçük körpe hiyarlardan yapılmış bir çoban salataıdır. Salatanın üzerine muhakkak Ayrıalık'ın dünyâ güzeli sizma zeytinyağını ilave edin ve kararınca limon sikiin.38. Salataya koyacağınız kuru soğanı halkalar halinde kesip acı suyunu almak için tuz ile iyice yogurun.39. Balığa lütfen limon sıkmayın. Limon sıkma ile kursun sıkmanın bir farkı yoktur.40. Bir bardak soğutulmuş beyaz sarap, bir kadeh raki ve bir bardak soğuk bira çok iyi gider.		
Uygun		Balıklar:
Hemen hemen bütün balıklar tavaya uygundur. Ancak en uygunları barbunya, tekir, istavrit, kiraça, hamsi, sardalya, çinekop ve gümüş balığı(aterina) gibi balıklardır.		

Barbunya (4 Kisiilik)	Tava
Malzeme:	
800 Kizartma Yeterince Tuz	gr yagi (tercihan beyaz barbunya zeytinyagi) un
Yapilisi: Balikçıda temizletip aldiginiz barbunlarin sirlarini parmaklarinizla yoklayip kalan pullari temizleyin (sakin biçak kullanmayin) ve bol suda yıkayin. İçinde pihtilasmis kan birakmamaya gayret gösterin. Baliklari kagit havluya dizip suyunun durulanmasini saglayin. Tuzlayip ve içlerini tuz ve karabiberleyip(az miktarda) 20 dakika kadar oda sicakliginda dinlendirin. Bir tavada kizartma yagini kizdirin, barbunlari una bulayip tavaya atin. Küçük balıkların bir yanini 10, diger yani da 10 dakika kizartip alin. Büyük olanlar ise birkaç sefer çevrilmelidir. Iri barbunlari unlamadan da kizartabilirsiniz. Küçük barbun ve tekirlerde misir unu da kullanabilirsiniz. Çok güzel ve degisik bir lezzet verir.	
Not:	
41. Barbunyanin üç çesiti vardir. Bunlar KAYA BARBUNU, KUM BARBUNU ve PA ^A BARBUNU'dur.	
42. Kaya barbununun sirti kirmizidir ve üzerinde gri lekeye rastlanmaz, barbunlarin en makbul olanidir.	
43. Kum barbununun yanlari kirmizi sirti ise gri veya gri-siyah karisimidir. Bu balik ta çok lezzetli olmakla beraber kaya barbunu daha makbuldur.	
44. Pasa barbunu yaninda kuyruk kismindan yan yüzgeçlere dogru sari çizgisi ile taninir. Tadi o kadar iyi olmayip diger barbunlar kadar makbul degildir.	
45. Tekir barbuna çok benzeyen bir balik olmakla birlikte ayni derecede lezzetli degildir. Küt kafasi ve iki adet sakali ile taninir. Genelde barbundan küçük olmakla beraber büyüklerine de rastlanir.	
46. Kaya ve kum barbunu kizartma tavasinin yagina hafif bir kirmizi renk birakirlar. Tekir ise yagi kesinlikle kirmiziya dönüştürmez.	
47. Küçük barbunlari kizartirken misir unu kullanabilirsiniz.	
48. Unun mümkün oldugu kadar kuru olmasina ve topaklanmamasina dikkat ediniz. Baligi unladiktan sonra fazla unu silkeleyiniz.	

Hamsi				Tava-1
(4 Kisilik)				
Malzeme:				
800	gr-1	kg	iri	hamsi
Un				
Tuz				
Kizartma				yagi
Yapilisi:				
Hamsileri kafalarini kopararak, bıçak kullanmadan temizleyin. Bas parmaginezinla karnini kuyruğa kadar yarıp kilçiklerini çıkarın. Bilahare bir kaba alın ve bol su ile kanları tamamiyle gidinceye kadar yıkayın.				
Hamsi filetolari kapatın ve tuzlayıp bir tarafta 10-15 dakika dinlendirin. Tavada yagi iyice kızdırın.				
Hamsileri una bulayın ve fazla unu atmak için hafifce silkeleyip tavaya kuyruklari tavanin içine, koparılmis bas kisimlari tavanin disina gelecek tarzda ve birbirlerine temas edencesine dizin. Bir tarafı kızarmis balıklari, önce tavanin yagını süzüp tavanin kapagi marifetiyle ters çevirin. Yagi tavaya iade edip öbür taraflarini da kızarin.				
Sicak servis yapin.				
Notlar:				
49. Balıklari kızartmak için zeytinyagini tercih edin.				
50. Balıklari daire tarzında dizmek zor gelebilir. Bu yalnız görüntü içindir. Balıklari teker teker tavaya yerlestirip masa ile de çevirebilirsiniz.				
51. Yagin kızgin olmasına dikkat edin.				
52. Hamsiyi tavaya çok miktarda koymayin. Yagi sogutur ve asiri yag emmesine neden olur.				

Hamsi				Tava-2
(4 Kisilik)				
Malzeme:				
800	gr-1	kg	iri	hamsi
Misir				unu
Tuz				
Zeytinyagi				
Yapilisi:				
Hamsileri kafalarini kopararak, bıçak kullanmadan ve kilçiklerini çıkartmadan temizleyin. Bilahare bir kaba alın ve bol su ile kanları tamamiyle gidinceye kadar yıkayın.				
Hamsileri tuzlayıp bir tarafta 10-15 dakika dinlendirin. Tavada yagi iyice kızdırın.				
Hamsileri misir ununa bulayın ve fazla unu atmak için hafifce silkeleyip tavaya serbest bir sekilde ve azar azar dizin. Bir tarafı kızarmis balıklari masa ile ters çevirip öbür				

taraflarini da kizartin.

Sicak servis yapin.

Notlar:

53. Misir unu baliga çok hos bir gevreklik verir. Bu nedenle kilçiklari çıkarılmadan pisirilmesi ve böylece yenmesi tavsiye olunur.
54. Misir unu fazla yag emmeyecegi için kagit havluya gerek yoktur.
55. Yagin kizgin olmasına dikkat edin ve yagi sogutmamak için hamsileri azar azar tavaya koyun.

Kalamar						Tava
(4 Kisilik)						
Malzeme:						
1	kg	kalamar	(11-	12	adet)	
1/2	su	bardagi		sivi	yag	
Un						
Tuz						
Terbiye					için:	
2		çorba	kasigi		karbonat	
2		çorba	kasigi	toz	seker	
1 adet limonun suyu						
Yapilisi:						
Kalamarlari balikçiniza ayiklatin. Iyice yıkadıktan sonra terbiye ile ovun. Sonra en az 30 dakika dinlendirin. Bacaklari gövdelerden ayirin. Bacaklari kısa parçalar halinde, gövdeyi ise halkalar halinde dograyin. Dogranmis kalamarlari yeterince tuz katilip karistirilmis beyaz una bulayin.						
Fritöze sivi yag koyup kizdirin. Kalamarlari gruplar halinde fritöze atip kapagini kapatın. İki dakika sonra çıkarıp kagit havlu serilmis servis tabagina alin. Bu isleme kalamarlar bitene kadar devam edin.						
Sicak servis yapin.						
Notlar:						
56. Kalamar çok su içeren ve bu nedenle piserken etrafa çok yag sıçratan bir deniz ürünüdür. Bunun için fritöz tercih edilmelidir. Yoksa kapakli bir tava kullanılmalidir.						
57. Kalamar çok çabuk yanan ve sertlesen bir üründür. Bu nedenle pisirme süresine çok dikkat edilmelidir. Ayrıca tavada yapıyorsanız atesi iyice kismaniz gerekir. Aksi taktirde kizgin tavanin dibine degen kalamarlar siyahlasir ve lezzetlerinden çok sey kaybederler.						

Yumurtali				Mezgit
(4 Kisilik)				
Malzeme:				
500		Gr.	Mezgit	
3		adet	yumurta	
1	fincan		yag	
1		fincan	un	

Tuz
<p>Yapilisi: Balıkçınıza temizletmiş olduğunuz mezgitleri fileto yapıp iri parçalara bölünüz. Iyice yıkadıktan sonra tuzlayınız. Tavada sivi yağı kızdırınız ve balık parçalarını ilave edip her iki yüzünü 3 dakika kadar kızartınız. Yumurtaları kırıp çirpiniz ve tavadaki balıkların üzerine ilave edip yumurtalar pisinceye kadar pisiriniz. Sıcak servis yapınız.</p> <p>Dikkat: İstediği takdirde tavada kızartılmış balık filetoları tavadan alınarak fırın tepsinine dizilir. Çirpilmis yumurtalar üzerine dökülerek orta sıcaklıktaki fırına verilir. Bu durumda yağ fazlası tavada kalacağı için daha hafif olur.</p> <p>Notlar: Bu yemek te Trabzon mutfagina özgü bir yemektir.</p>

Midye (4 Kısılık)	Tava				
Malzeme:					
40	ila	60	adet	ayıklanmış	midye
½			litre		bir
1		su		bardagi	un
1		su		bardagi	zeytinyagi
1		tatli		kasigi	sirke
2	ila		3	adet	yumurta
Tuz					
Karabiber					
Kirmizi			toz		biber
Limon					
3		Dilim		bayat	ekmek
6	ila	8	adet	ceviz	içi
Yapilisi:					
<p>Balıkçidan aldiginiz ayıklanmış midyeleri yıkadıktan sonra sakal ve inci açısından kontrol ediniz. Bazi midyelerin içinde "sakal" tabir edilen tek bir kil ile "inci" tabir edilen tas taneleri olabilir. Eger varsa bunlari sivri uçlu bir makas ile temizleyin. Temizlenmiş midyeleri bir kaba koyup üzerine biranın tamamını döküp buzdolabinin +5oC'lik bölümünde en az 12 saat bekletin. Dinlenmiş midyeleri çıkarıp birayı süzün (asla yıkamayın).</p> <p>Bayat ekmeğin dilimlerinin içlerini iyice ufalayın ve su ilave ederek koyu bir bulamaç haline getirin. Iyice dövülmüş ceviz içlerini, bir çorba kasığı zeytinyağını, bir tatlı kasığı sirkeyi, birkaç damla limonu, kararınca kırkizi toz biberi ve tuzu ilave edip karıştırın. Iyice karıştıktan sonra bir kenara koyun. Bu yapılan sosun adı tarator'dur.</p> <p>Tavada zeytinyağını iyice kızdırın. Midyeleri önce una, sonra çirpilmis yumurtaya bulayıp kızgın yaga atın. Unun rengi koyu portakal rengine yaklaşıncaya pismis demektir. Midyeleri her tabaga eşit miktarda koyup bir kenarına da taratoru koyup taze servis yapın.</p>					

Dikkat	edilecek	hususlar:
<p>Midye çok dikkat edilmesi gereken bir deniz ürünüdür. Kirli sulardan, iskelelerin demir ve ahsap 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 takdirde kabarmaz.</p> <p>Her ne kadar bazı kişiler midye tavaya limon sikiyorlarsa da tavsiye edilmez. Midye taratorla yenir.</p>		

TUZLAMA VE KONSERVELER

Lakerda
Malzeme:
1 ad. torik tuz
Yapılısı:
<p>Torigi balıkçınıza ayıklatıp alın. Sirt ve yan yüzgrçlerini kesin. Baligin bas tarafını yan yüzgeçler hizasından, kuyruk tarafını da kuyrugun başladığı yerden 4 ila 5 santim yukardan kesip ayirin. Kalan kısımları yaklaşık 3 parmak kalınlığında halka takozlar tarzında dograyın. Lakerda yapmaya uygun kısımlarda kalan bagırsakları iyice temizleyin. Balığı soguk suda 15-20 dakika bekletin ve suyunu degistirin. Bu islemi 5 sefer yapın. Murdar iligin içindeki pihıtlasmis kani bir tel veya çöp yardımıyla iyice temizleyin. Balıkta hiçbir şekilde kan veya kan pihıtsi kalmamalıdır. Bu islemleri yaptıktan sonra tekrar yıkayıp kevgire alın ve 4 saat bekletin.</p> <p>Temin ettiğiniz bir tenekenin dibine bir parmak kalınlıkta tuz serpiniz. Balıkların her tarafını tuzlayıp tenekeye istif rediniz ve üzerini tuzla örtünüz. Üzerine bir tahta veya tabak koyup onun üstüne bir ağırlık yerlestiriniz (temiz bir tas olabilir).</p> <p>Servis yapmadan önce lakerdaları yıkayın bir süre elma sirkesinde bekletin. Derisini ve siyah etlerini keskin bir bıçakla ayırdıktan sonra dilimleyin. Üzerine zeytinyağı ve limon sokin.</p>
Not:
58. Sofra tuzu yerine iri çekilmiş sanayi tuzu kullanılması tavsiye olunur.

59. Tuzlama 15 günden fazla saklanacaksa salamurasini 15 günde bir yenilemek gerekir.				
60. Ege'de "tombik" adında palamutu andırn bir balık satılmaktadır. Bu balık sirtinin alacalı olması ve kuyruk tarafındaki üç siyah nokta ile tanınır. Lakerdasi kesinlikle yapılmamalıdır.				
Bu	yemege	uygun	diğer	balıklar:
Palamut (ama torik gibi olmaz)				

Sardalya Tuzlama				
Malzeme:				
500		gr		sardalya
tuz	(disli		sanayi	tuzu)
Yapılısi:				
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. Kabin dibine yaklaşık bir santim kalınlığında tuz yayın. Tuzun üzerine kapatılmış filetolari bir ters bir yüz olarak dizin. Üzerlerini tuz ile örtün ve tekrar filetolari 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 tas) 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 karnini yarmadan temizlemek te mümkündür. Bu durumda tuz balık eti ile fazla temas etmeyeceği için daha lezzetli olur. Ancak balıkların kafalarını tasla 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(disli sanayi tuzu)
Yapılısı: 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. Kabin dibine yaklaşık bir santim kalınlığında tuz yayın. Tuzun üzerine kapatılmış filetolari bir ters bir yüz olarak dizin. Üzerlerini tuz ile örtün ve tekrar filetolari 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 tas) 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 karnini yarmadan temizlemek te mümkündür. Bu durumda tuz balık eti ile fazla temas etmeyeceği için daha lezzetli olur. Ancak balıkların kafalarını tasla 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

SOSLAR

Tarator (4 Kisilik)
Malzeme: 3 dilim bayat ekmek 10 adet ceviz içi 1 çorba kasigi zeytinyağı 1 çay kasigi sirkesi 1 dis sarmisak

½		çay		bardagi		su
½		çay		bardagi		limon
tuz						
karabiber						
kirmizi biber						

Yapilisi:

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 sarmisagi, tuz, karabiber ve kırmızı biberi ilave edip karıştırın. Bir kenara koyup 10 dakika dinlendirin.

Soguk (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 Kisilik)	

Malzeme:

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

Yapilisi:

Cevizleri ıslattıktan sonra kabuklarını iyice ayırın ve iyice dövün.

Tavada zeytinyağını kızdırıp cevizleri kavurun. İçine limon suyunu, sarap, krema ve zencefili ilave edip hafif ateşte 10 dakika pisirin 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 balığı yanında haslanmış patates ve sos amandine tarzındadır.

Sıcak olarak servisi tavsiye olunur.

Zeytinyagli Soslar

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

Sicilya	usulü	zeytinyagli	sos	(Sal	Moriglio):
Zeytinyagina döğülmüs	limon suyunda sarmisak	çirpilmis otlar	(örneğin kekik, maydanoz, biberiye) ve ilavesi	ile	yapilir.
Piedmonte	usulü	sos	(Bagna	Cauda):	
Döğülmüs sarimisagin, dinlendirilmesi	çesitli baharatli	bitkilerin	(örneğin kekik) zeytinyagi	ile	içinde yapilir.
Cenova	usulü	sos	(Pesto):		
Dövülmüs çam fistigi ile	feslegenin	zeytinyagi	içinde dinlendirilmesi	ile	yapilir.
Dalmaçya	usulü	zeytinyagli	sos:		
Rafine edilmemis koyu ev tipi	zeytinyaginda dövülmüs sarimisagin	dinlendirilmesi	ile		yapilir.
Marsilya	usulü	zeytinyagli	sos	(Ailade):	
Dövülp zeytinyaginda	dinlendirilmis sarimisakli	karisima dövülmüs	ceviz ilavesi	ile	yapilir.
Yunan	usulü	zeytinyagli	sos	(Skordalia):	
Ufalanmis ve islatilmis bayat ekmek veya patates püresi içine dövülmü ⁹ ceviz, zeytinyagi ve sirke ilavesi ile yapilir. Kökü Bizans'a kadar dayanan bu sos bizim taratorun					agababasidir.
Limonlu	balik	sosu:			
Esit miktarda limon suyu ile zeytinyagina dövülmüs sarimsak veya sarimsak tozu ilave edip karistirilerek hazirlanir. Lokantalarda balik sosu olarak bolca kullanılan bu karisimi istenirse ince dogranmis maydanoz ve taze soganin yesil kismilari da rondodan geçirilerek		ilave			edilebilir.
Sirke	ve	soganli	balik	sosu	
Taze sogani ayiklayip ince dograyin ve bir kaba alin. Zeytinyagi ve sirke ilave edin. Ayiklanmis ve ince dogranmis dereotunu, sirkeyi ve kararınca tuzu ilave edip karistirin. Sirke sevmeyenler aynı miktarda limon suyu kullanabilirler.					

Balik	Çorbasi	Terbiyesi
(4 Kısilik)		
Malzeme:		
2	çorba	kasigi un
2	yumurta	sarisi
1	adet	limonun suyu
1	su	bardagi su
tuz		
Yapilisi:		
Bir kapta unu su ile karistirin, ezerek bulamaç haline getirin. Bu islemi yaparken unun topaklanmamasina dikkat edin. Limon suyunu ve yumurta sarilarini ilave edip çirpin. Bu sos içinde mayonez ve krema gibi katkı maddeleri bulunmayan balik çorbalari için tavsiye edilir.		

MEZELER

Tarama (4 Kisi)lik)								
Malzeme:								
250	gram	kırmızı	balık	yumurtası	(kırmızı	havyar-	i°lenmemi°	tarama)
3			dilim			kuru		ekmek
½				limonun				suyu
1	adet		kuru	sogan		(küçük		boy)
2				dis				sarmısak
½			çay			bardagi		zeytinyagi
su								
tuz								
Yapılısi:								
Kuru ekmeğ dilimlerinin içlerini avuçlarınızın içiyle ufalayın.Yeterince su ilave ederek koyu bir bulamaç haline getirin. Balık yumurtaları ile birlikte bir kaba alın.								
Sogani rendeleyin, suyu ile birlikte kaba ilave edin. Sarmısagi da ezip kaba koyun.								
Limon suyunu da koyduktan sonra beyaz bir karisim haline gelen kadar çirpin (Bu islemi mutfak robotunda da yapabilirsiniz). Zeytinyagini çok yavas ilave ederek çirpmaya devam edin. Karisim homojen bir hale geldikten sonra tabaga alip etrafını zeytinlerle süsleyin.								
Sıcak balık yemeklerinin yanında soguk servis yapın.								

Alsas Salatasi (Salat d'Alsace)								
Malzeme:								
2				adet				patates
2				adet				yumurta
150	gram			aterina		(gümüs		baligi)
1		adet			pancar			tursusu
5	adet		kornison	("0"	numara	hiyar		tursusu)
1			çorba		kasigi			zeytinyagi
1		çorba		kasigi		üzüm		sirkesi
1		çorba		kasigi		beyaz		sarap
1		çorba		kasigi		kapari		tursusu
tuz								
Yapılısi:								
Patatesleri hasladiktan soyunuz ve püre haline getirip derince bir kaba alınız.								
Gümüs balıklarını haslayıp fileto çıkarınız.								
Zeytinyagi, tuz, sirke ve beyaz sarabın yarisi ile patates püresine ilave edip karıştırınız.								
Gümüs baliginin fileto larını da ekleyiniz ve dikkatli bir °ekilde, balıklar parçalanmadan karıştırınız.								
Karisimi tabaga alınız. Üzerini dilimlenmiş pancar tursusu, kornison ve kapari ler ile süsleyiniz. Sirke ve sarabın kalanını ilave ediniz.								
Notlar:								
67. Bu yemek Fransa'nın Alsace yöresine mahsus, sıcak balık yemeklerinin yanında sunulan lezzetli bir salatadır.								
68. Gümüs baligini bulmak oldukça zordur. Onun yerine hamsi ve küçük sardalya (papalina) da kullanabilirsiniz.								
69. Hatta balık çorbasi yaptiginızda, balık etinin bir miktarını ayirip bu güzel salatayı yapabilirsiniz.								

Çiroz Salatısı			
Malzeme:			
2		adet	çiroz
sirke			
zeytinyagi			
limon			
dereotu			
Hikayesi:			
<p>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. Kisi Marmara’da geçiren ve burada yumurtliyan uskumrular Mart ayından itibaren Karadeniz’e dönmeye başlarlar. Bu arada son derece irilemiş fakat yagsızdırlar. 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.</p> <p>Karadeniz’e dönen çiroz ise ise yağlanmaya başlarlar ve "Lipari" adını alırlar.</p> <p>Yakalanan dönüş uskumruları içleri temizlendikten sonra kuyruklarından ahsap izgaralara asılarak kurutulur. Kurutulmuş çirozları eskiden balıkçılarda ve sarküterilerde bulmak mümkündür. Günümüzde uskumru zaten son derece azaldığından uskumru yapımı da eski yaygınlığını kaybetmiş bulunmaktadır.</p>			
Yapılışı:			
<p>Çirozlar izgara orta ateste kızartılır. Sonra başları kopartılıp yağlı kagıda 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.</p>			
Not:			
<p>Çiroz eskinin içki masalarının vaz geçilmez bir mezesiydi. Ana yemek ister balık, isterse et olsun çiroz, cacıkla birlikte mutlaka yerini alırdı.</p>			

Füme (4 Kisilik)	Balık		Tabağı
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	yaprak
4 ince dilim rokfor peyniri			

Yapilisi:

Domatesleri dörde bölüp birer adet marul yapragi ile birlikte tabaklarin ortasina koyun. Füme dilimleri dörde bölüp rolu yapin. Daha önceden en az iki saat elma sirkesinde dinlendirip tuzunu giderdiginiz lakerda ve tuzlu baligi yıkayıp tabaklara taksim edin. Üzerlerine birer damla zeytinyagi ile limon ilave edin. Balıkları domatesin etrafına dizin. Aralarına soyulup dilimlenmiş salatalıkları ve dereotlarını yerleştirip süsleyin. Tabagın bir kenarına da bir ince dilim rokfor peynirini yerleştirin ve soguk servis yapın.

Mayonezli Balık**Malzeme:**

250	gram	beyaz	etli	balık
1	adet	kuru	sogan	(küçük boy)
1	adet	defne		yapragi
½				havuç
1	çay kasigi	tuz		
1		çorba	kasigi	için:
1	adet	yumurtanın		un
1	çay	bardagi	sivi	sarisini
1		limonun		yag
½	çay kasigi	tuz		suyu

Yapilisi:

Balığın içini, eger pullu balıksa pullarını temizleyin. Bir tencereye balığı örtecek kadar su doldurun. Tuzu koyup karıştırın. Kuru soğanı soyup dörde bölün. Soğan, defne yapragi ve havucu ekleyin. Balığı da koyup kaynatın. Kaynadıktan yaklaşık 10 dakika sonra balığı alın. Derisini ve kılçıklarını ayıklayın. Beyaz etlerini çok küçük olmayan parçalara bölüp bir kaba alın.

Yumurtanın sarısını iyice çirpin. Sivi yağı damla damla ilave ederken çırpıma devam edin. Aynı şekilde limonun suyunu da ilave edin. Unu da yavaş yavaş ilave ederek karıstırmaya devam edin. Tuzu ekleyip tekrar karıştırın.

Hazırladığınız mayonezi balıkların üstüne döküp harman edin. Servis tabagina alıp üzerine az zeytinyağı gezdirin. Siyah zeytin ve kornison ile süsleyip soguk 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 hasladığınız suyu atmayın. Balık suyu çok kıymetlidir. Pilavda veya çorba yapımında kullanabilirsiniz.

