

BÖLGE: İç Anadolu'nun yüksek dağları, Trakya, Doğu Anadolu ve Karadeniz'in dere ve göllerinde.

YAŞAM ALANI: 10-15 derece arası soğuk, berrak ve bol oksijenli iç sular

TÜRLER: Dere Alası, Dağ Alası, Göl Alası (Abant Alası), Deniz Alası, Gökkuşaağı Alabalığı.

Tatlı su balıklarının içinde Alabalık, farklı tadı ve sağlıklı özellikleriyle ayrıcalıklı yere sahiptir. A ve D vitaminleri, iyot, fosfor bakımından çok zengindir. Pulsuz ince derisi, küçük karın boşluğu, az kılçığı ile bol etlidir. İçerdiği Omega-3 yağ asitleri ile kalp dostudur, sindirimi kolaydır.

Dünyada ve ülkemizde yetiştiriciliği en yaygın olan alabalık türü Gökkuşaağı alabalıklarıdır.

Genellikle tatlı, derin olmayan, berrak akarsularda yaşayan balıklar, yaldızlı, renkli ve benekli. Sırtları yeşil, karınları sarı ve gümüşü renktedir. Baş ve gözleri büyük, burun kısmı geniş olur. Som balığı ailesinden olan alabalık kemikli, derisi sert ve katıdır. Uzun göğüs kemikleri ve yüzgeçleri vardır. Beyaz etli bir balık olan alabalık çok lezzetlidir.

Alabalık özel havuzlarda da üretilir. 200-250 gr ağırlığında, 20-25 cm boyundadırlar. 2 kg ağırlığında olanları da vardır. Yaşadığı su ne kadar berrak ve soğuk olursa eti o kadar lezzetli olur.

DEĞERLİ TÜKETİCİLERİMİZ

Hem içerdği besin maddeleri,
hem de çağımızın belli başlı
hastalıklarında tedavi edici
rolüyle yararlanılması gereken
mükemmel bir besin kaynağı olan
balığın haftada 2-3 kez
tüketilmesinde yarar vardır.

Balık Sağlıktır...!

Balık Lezzettir...!

Balık Bereketir...!

Ayrıntılı bilgi için

İl ve İlçe Müdürlüklerimize başvurunuz...

 **(0258) 212 54 80** (4 Hat)

 **(0258) 212 54 87**

 <https://denizli.tarimorman.gov.tr>

*Ürününüz bol,
Sağlığınız yerinde olsun....!*



DENİZLİ İL MÜDÜRLÜĞÜ

**ALABALIK
YEMEKLERİ**



KAŞARLI ALABALIK

Malzeme : 3 adet alabalık, 2 adet domates 1-2 adet patates, 2-3 adet yeşil biber , 1 adet soğan, 1 tatlı kaşığı salça, 1 su bardağı su, tereyağı, tuz, 1 su bardağı kadar rende kaşar peyniri .

Yapılışı : Balık temizlenip, yıkandıktan sonra tuzlanır. Domates, patates ve soğanı halka halka biberler uzun uzun doğranıp tepsiye yerleştirildikten sonra balıklar üzerine konulur. Suyla seyreltilmiş salça tepsiye dökülür. Balıkların üzerine 2 yemek kaşığı kadar tereyağı parçaları konularak 200 dereceye ayarlanmış fırında pişmeye bırakılır. Yaklaşık yarım saat sonra balıklarımızı ters çevirilerek kızarana kadar pişirmeye devam edilir. Balık kızarınca üzerine kaşarı ekleyelim ve fırın kapatılır. İsteğe bağlı olarak üzerine maydanoz ve baharat eklenerek servis yapılır.



GÜVEÇTE ALABALIK



Malzeme : 1 kg alabalık, 2 yemek kaşığı tereyağı, 1 adet büyük boy domates, 1 adet çarliston biberi, 1 adet defne yaprağı, 5 adet tane karabiber, yeterince tuz.

Yapılışı : Alabalıklar iyice temizlenip, yıkandıktan sonra tuzlanır. Defne yaprakları ve tane karabiberler ile birlikte balığı güveç kabına bütün olarak yatırıp üzerine tereyağını sürülür. Yan tarafına dilim domates ve biber koyup tuzlanır. Önceden 180 dereceye ayarlanmış fırında 20 dakika pişirilir

İsteğe bağlı olarak üzerine maydanoz ve baharat eklenerek servis yapılır.

ALABALIK TAVA

Malzeme : Alabalık, tereyağ, sıvıyağ, un, tuz.

Yapılışı: Alabalıkların yüzgeçleri kesilip içi çıkarılır ve solungaçları çekilerek alınır. İyice temizlenene kadar yıkanarak süzülür. Kağıt peçete veya temiz bir bezle balıkların suyu alınır. Tavaya sıvı yağ ve tereyağı koyarak kızdırılır. Balıklar unlanır ve silkelenerek fazla unlarından kurtarılır. Tava iyice kızınca, balıkların sırtları size bakacak şekilde yağa konur. 4-5 dakika kızarana kadar bir tarafı pişirilir ve öbür yüzü çevrilip 4-5 dakika daha kızartılır. Tabağın kenarları isteğe göre süslenir ve kalan tereyağı eritilip üzerine bir limonun suyu ilave edilir. Hazırlanan sos balıkların üzerine dökülür.

