

Refika'nın Mutfacı

YAZI
DİZİSİ **5**

AYNALI SARAYLAR: BALIK PAZARLARI

İş çıkışı büyük bir süpermarketin balık standından alışveriş yapıp eve dönmek yerine, her daim şenlikli bir balık pazarına uğrayın. Güzelliğinden gözünüzü alamayacaksınız

Bir tatlı telaş içinde, balıkçıların kurumasınlar diye balıklarını ıslattığı, ellerinden emek, yüzlerinde yılların izi okunan amcaların ve onların yolunu izlemiş gençlerin olduğu bir yer. Hayattaki en büyük özgürlüklerden biri 'seçebilmek'. Bu nedenle lütfen balık pazarlarını destekleyip, ruhunuzu dinlendirecek bir şeye katkıda bulunun. Mustafa Amca'nın balıklarını elleyerek alabilme ve balıkların ayıklanmasını beklerken soğukta bir çay içebilme özgürlüğünden de sakın vazgeçmeyin.

BALIK TAKVİMİ

Aralık - Ocak - Şubat

Hamsi, palamut, istavrit ve tekir bol bulunur. Kefal ve hamsi, tam yağlı ve lezzetli durumdur. Kalkan yeni çıkmaya başlar. Şubat ayında tam kıvamına gelecektir. Uskumru ve dil balıkları da bu dönemin güzel balıklarıdır. Şubat ayı gibi, lahos, levrek ve izmarit en lezzetli hallerini alacaktır.

Mart - Nisan - Mayıs

Yiyebildiğiniz kadar kalkan yiyin. Kalkan dışında, mercan, lahos, izmarit, mezgit, karides ve pavurayanın ve barbunun çok lezzetli dönemi. Dil balığı da afiyetle yenilebilir.

Haziran - Temmuz - Ağustos

Balıkçılar açısından nispeten daha

verimsiz bir aydır. Büyük balıklar ve kalamarın, sübye ve kabukluların yenilebileceği zamandır. Sinarit, yılan balığı, kılıç, iskorpit de güzeldir. Yazın ortalarına doğru çipura, karagöz ve kırlangıç tadını bulacak. Bu aylarda fener balığını da tercih ederim.

Eylül - Ekim - Kasım

İstanbul'da balık tutmaya başlama zamanıdır. Bir olta alıp sahile inin veya bir kayık kiralayıp denize açılın. Palamudun peşinden koşacaksınız, istavritin göz kırptığı, lüferin havasını atmaya başladığı, tekirin de ne kadar lezzetli bir balık olduğunu hatırlattığı aylardır. Hamsi de tatlısından yenmeye başlar.



Gözleri: Dışa bombeli,

saydam, parlaktır.

Solungaçlar: Parlak kırmızıdır.

Eti: Sert, tok ve diridir.

Bastırdığınızda, oluşan çukur hemen yukarı çıkar.

Derisi: Pulları derisine yapışık, düzgün, sıralı ve parlaktır.

Kuyruğu: Balığı ortasından elinizle tuttuğunuzda kaskarı kendini tutar ve düz durur. Kafası ve kuyruğu kendini bırakıyorsa taze değildir.

Genel olarak: Balığı koklayın ve imkan varsa su dolu bir kovaya atın, çöken balık makbuldür.

GÜNÜN TARIFI

BALIK SALATASI

MALZEMELER

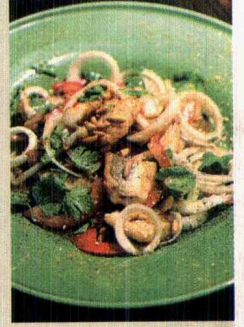
- 500 gr. kılıç balığı ● 3 adet Domates ● 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak ● 5 dal fesleğen veya maydanoz ● 1 çorba kaşığı dolmalık fıstık ● 1.5 adet limon ● 15 çorba kaşığı zeytinyağı ● 4 çorba kaşığı balsamik sirke ● 1 çay kaşığı tuz
- 20 çekimlik karabiber ● 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber ● 1 çorba kaşığı zahter

HAZIRLANIŞI:

Soğanı, halkaları bozulmayacak şekilde ve yarım santimetre kalınlığında kesin.

Domatesleri yarım santimetre kalınlığında halka dilimlerine bölün, sonra ortadan ikiye kesin. Sarımsakları havanda tuzla dövün, zeytinyağını içine dökün ve tatların karışması için kaşıkla karıştırın. Limon suyunu, balsamik sirkeyi ve karabiberi havanın içine ekleyin. Domates ve soğanları çukur bir kaba alın ve sarımsak karışımını ilave edin. Kırmızıbiber ve zahteri kaba katın. Fesleğen veya maydanozları elinizle ayırarak ekleyin. Bu şekilde en az yarım saat serin bir yerde bekletin. Servis yapmadan hemen önce balıklarınızı 3 cm'lik küplere ayırın, üzerlerine biraz karabiber, biraz da tuz çekin ve 4 kaşık zeytinyağında kızartın. Kızarmaya yakın dolmalık fıstıkları da atın, birlikte pişsinler. Hazır olunca balıkları salata-nızla karıştırıp afiyetle yiyin. Mevsimi ise, 2 çorba kaşığı nar eklerseniz yemeğinizin tadına tat katacaktır.

NOT: Ben biraz bal döküp karabiber ve tuzu öyle koyuyorum kızartırken, hem rengi hem de çıtırılığı çok güzel oluyor.



YARIN: IZGARA ÇEŞİTLERİ