



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAŞHAŞLI SOMON

140 gr somon fileto  
50 gr haşhaş (mavi)  
50 gr ayçiçek yağı  
Bir miktar tuz ve karabiber

### Hazırlanışı

Somonları porsiyonlayıp haşhaş ile kaplayın. Tavada ayçiçek yağı ile kızartıp tuz ve karabiber ekleyin.

---