



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

POŞE SOMON

Poşe tekniğı ya da poşeleme balık, yumurta gibi malzemeleri sıcak suyun içinde pişirmeye deniyor. Somonu poşe tekniğıyle pişirmek için defne yaprağı, kişniş gibi baharatlarla birlikte streç filmden paketlerin içine sıkıca sarıp kaynamış suyun içine bırakmanız yeterli. Balığınız 10 dakika içinde pişecek. Üstelik hiç yağı kullanmamış olacaksınız ve tüm vitamin ve mineralleri de içinde kalacak.