



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOMON NASIL FÜMELENİR?

Fümeleme için yağlı balıklar tercih edildiğinden bu işleme en yakın besin somon balığıdır. Yağsız balıklar kurutma sırasında fazlasıyla sertleşeceği için tercih edilmemektedir. Somon fümelemenin aşamaları şu şekildedir:

Somon balıkları pullarından arınır ve iyice yıkanır. Balıklar diğer aşamalarda bir daha yıkanmaz.

Balık dilimlenir.

Bakterilerden arınması için balıklar tuzlanır. Tuzlama işlemi somona hem lezzet verir hem de kurutma işlemini kolaylaştırır.

Tuzlama işleminden sonra somonlar dinlendirilir.

Fümelemeden önce balık hijyenik koşullarda kurutulur. Kurumanın tamamlanması, balığa parmakla bastırıldığında parmak izinin kalması gerekmektedir.

Son aşamada yağ olmayan ağaç talaşları ve odunların dumanı ile tütsüleme, yani fümeleme yapılmaktadır. Ağaç cinsi füme somona aroma lezzet verir. Kapaklı mangallar ve tütsü fırınları kullanılır.

Somon füme, serin yerde uzun süre muhafaza edilebilmektedir.

Not: Somon fümeyi somon balığından ayıran en önemli özelliği lezzetidir. Tütsülediği dumanın lezzetini ve aromasını alan somon füme, pişirmeye ihtiyaç duyulmadan pratik yemek tariflerinde kullanılabilir. Somon füme ile hazırlanan salata ve sandviçler diyet listelerinde en büyük kurtarıcıdır. İçerdiği omega yağ asitleri, B12 vitamini ve zengin protein ile sağlıklı beslenmenize yardımcı olur.