



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOMON BALIĞI

Dođduđu sulara geri dönen balık olarak bilinen somon, balık türleri arasında fiyat olarak yüksek bir yere sahip. Ülkemizde Karadeniz'de üretilmeye başlayan Türk Somon'u, Norveç Somonu'nun fiyatına nazaran yarı yarıya ucuzdur ve çok lezzetlidir.

Somon balığı, salmonidae familyasına ait bir balık türüdür. Soğuk ve ılıman su bölgelerinde bulunur. Lezzetli eti, besin değeri ve sportif balıkçılık için popülerliği nedeniyle önemli bir ekonomik değere sahiptir. Somon balıkları, anadromous olarak bilinen bir yaşam döngüsüne sahiptir, yani tatlı sularda doğar, büyüdükten sonra denize göç eder ve üremek için doğdukları tatlı su bölgelerine geri dönerler. Somon çeşitleri kendi içlerinde farklı türlere ayrılır.

Yağlı balık olarak sınıflandırılan, somon balığı, yüksek protein, yüksek omega-3 yağ asitleri ve yüksek D vitamini içeriği nedeniyle sağlıklı olarak kabul edilir. Rengi balığın beslenmesine bağlı olarak açık pembe ile kırmızı arasında değişmektedir. Somon, kızartma, fırınlama, poşe, şiş ve ızgara teknikleriyle pişirilebilir. Ayrıca bazı tariflerde hiç pişirilmeden de servis edilebilir.

