



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOMON

Alabalığın en yakın türü olarak bilinen somon, tatlı suda gençliğini, denizlerde olgunlaşma dönemini yaşar. Boyu 1.5 metreye kadar ulaşır. Somon balığının kısa ve yuvarlak olanları makbuldür. İlkbaharda eti daha lezzetli ve yağlı olan somonun besin değeri çok yüksektir. Şiş, kızartma, haşlama, yahnı, salçalı, kremalı ya da füme olarak hazırlanabilir.

