



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA SOMON

Somon pişirmek için teflon veya yapışmaz yüzeyli bir tava kullanmaya özen gösterin.

Somon yağlı bir balık olduğu için, pişirme esnasında ya çok az yağ kullanmanızda fayda var.

Somonu tavada arkalı önlü olacak şekilde yaklaşık 8-10 dakika pişirebilirsiniz.

Balık yağın salıp, rengini almaya başladığında pişmiş demektir. Eğer pişirme işlemini uzun tutarsanız, balık kısa sürede kurumaya başlar.

