



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOMON TAVA

Somon fileto

50 gr oda sıcaklığında tereyağı

İri taneli tuz

İri çekilmiş karabiber

Somonların derili tarafına elinizle yumuşamış olan tereyağını bir kalıp şeklinde sürün. Daha sonra üzerini bir katman olacak şekilde tuz ve karabiberle kaplayın.

Unutmayın balıklar derisi tarafından tuzu içeri almaz o yüzden çok tuzlu olur diye endişe etmeyin. Önceden ısıtılmış tavaya derili yüzlerini yerleştirin, ve 5- 6 dakika hiç dokunmadan derisi ktır olana dek pişirmeye devam edin. Bu sırada ön yüzlerini de tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Unutmayın balıklar narindir ve çok pişirilince kurur. Daha sonra ters çevirin ve 3 dakika kadar ön yüzünü pişirin. Eğer filetolarınız çok kalınsa önceden 180 dereceye gelmiş fırınıızda 2 dakika bekletin. İşte mükemmel somon fileto hazır ve bu kadar kolay.