



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA SOMON

1 adet somon fileto
2 yemek kaşığı mısır unu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Bir tutam tuz

Somon filetoları güzelce yıkadıktan sonra sularının süzülmesini bekleyin. Öncelikle filetonuzun her iki yüzünü tuzlayın. Bu sırada kızartma tavaınızı zeytinyağı ile hafifçe yağlayın ve ocağınızı orta ateşte açın. Ardından sırayla somon filetoların her iki yüzünü mısır ununa bulayın. Tavaya bıraktığınız somon filetoların her iki yüzünü de 3'er dakika pişirin. Tavadan alır almaz servis edin.

