



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZEYE PÜRELİ SOMON

500 gr. patates
200 gr. dondurulmuş bezelye
60 ml. soya sosu
30 gr. bal
4 dilim somon (600 gr.)
2 adet limon
90 ml. zeytinyağı
Tuz
Un
Dereotu
Tereyağlı sos için:
30 gr. pembe top biber
6 dal tarhun otu
60 gr. tereyağı

100 gr. patatesi soyun, küçük doğrayın ve bezelye ile yumuşayınca kadar haşlayın. Tuz ilave edin. Suyun içinde bekletin. 400 gr. patatesi soyun, küp şeklinde doğrayın. Tuzlu suda 4 dakika haşlayın, süzün ve soğumaya bırakın. Soya sosu ve balı karıştırın. Balıkların her tarafına sürün ve 20 dakika buzdolabında bekletin. Balıklara tuz ve karabiber ekin, una bulayıp, fazlasını silkeleyin. Limonları uzunlamasına dörde kesin. 60 ml. yağı tavada kızdırın. Balıkların her iki yüzünü limonlarla beraber orta ateşte 2'şer dakika kızartın. Fırın tepsisine alın, 160° C'de ısıtılmış fırının alttan ikinci rafında 8 dakika pişirin. Bu sürenin ortasında balıkları çevirin. Tereyağlı sos için: Biberleri irice çekin. Tarhun otu yapraklarını ince kıyın. Biberleri yağsız tavada 10 saniye kavurun. Tereyağı ekleyip eritin. Başka bir tavada kalan yağı kızdırın. Patates küplerini 4-5 dakika kızartın. Tuz ve karabiber ekin. Patatesli bezelyenin suyunu süzün, püre yapın. Tarhun otunu tereyağına ekleyin ve hafif köpürünceye kadar kızdırın. Püre, küp patatesler ve balığı bir tabağa yerleştirin. Tereyağlı sos ve püreyi balığın üzerine dökün. Dereotu ile süsleyip servis yapın.