



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FASULYE PÜRELİ SOMON

2 dilim somon fileto
50 gram tereyağı
450 gram kuru fasulye
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kıyılmış maydanoz
250 gram brokoli
200 gram mantar
150 gram misket havuç

Brokoli ve havuçları haşlayın. Mantarları ortadan ikiye kesip sana yağında soteleyin. Brokoli ve havuçları mantarlara ekleyip 2 dakika daha soteleyin. Fasulyeleri mutfak robotundan geçirerek püre haline getirin. Sarımsağı rendeleyip tereyağında kavurun. Fasulye püresini ekleyip 2-3 dakika pişirin. Tuz ve ince kıyılmış maydanozu ekleyip karıştırın. Tavada somon balıklarını kısık ateşte önlü arkalı pişirin. Servis tabaklarına fasulye püresini yayın. Üzerine somon balığını yerleştirip ince kıyılmış maydanoz serpiştirin. Sebze garnitür ile sıcak servis yapın.

