



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU SOMON

6 parça fleto somon
3 adet orta boy havuç
4 adet taze soğan
1 çorba kaşığı soya sosu
1 çorba kaşığı sirke
Yarım tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 çorba kaşığı su

Tavaya yağ konur, ısınınca somonların iki yüzü kızartılır, bir kaba konur ve üzeri soğumaması için kapatılır. Aynı yağa kibrit çöpü şeklinde doğranmış havuç atılır. Rengi değişene kadar kısık ateşte çevirdikten sonra iri doğranmış taze soğan eklenir, 2-3 dakika çevrilir. Soya sos, sirke, su ve tuz eklenir. 10 dakika daha pişirdikten sonra ateşten alınır. Havuçlu garnitür servis tabağının ortasına konur. Üzerine kızarmış somon bırakılır ve servise sunulur.