



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOMON BALIĞIYLA DOLDURULMUŞ İSTİRİDYE MAKARNA

500 gr büyük boy istiridyelik makarna  
1 kg taze ıspanak  
350 gr somonbalığı fileto  
300 gr brokoli  
300 gr patates  
300 ml süt  
250 gr çiğ krema  
35 gram un  
100 gr sıvı yağ  
2 adet arpacıksoğanı  
1 tutam safran  
bir çorba kaşığı Rendelenmiş parmesan peyniri  
Tuz  
Karabiber

Safranla renklendirilmiş kaynayan tuzlu suda makarnayı al dente haşlayın. Patateslerin kabuğunu soyup küp kesin. Patatesi brokoliyle birlikte kaynayan tuzlu suda haşlayın. İspanağı yıkadıktan sonra süzün. İspanağı doğranmış arpacık soğanı, tuz ve yağla soteleyin.

İç dolgu için ayrı bir tavada yağı ısıtın. Doğranmış arpacık soğanını 1-2 dakika çevirin. Küp kesilmiş patates ve küçük parçalara ayırdığınız brokoliyi ekleyip soteleyin. Küp kesilmiş somon balığını da aktarın tuz ve karabiberle tatlandırın ve 2 dakika soteleyin.

Beşamel için tencereyi orta ateşte ısıtıp yağı ve unu aktarın. Süt, çiğ krema, tuz ve karabiberi ekleyip 5 dakika pişirin. Dibinin tutmaması için karıştırın.

Al dente haşladığınız makarnanın içini iç dolguyla doldurun. Isıya dayanıklı fırın kabına pişirdiğiniz ıspanağı yayıp içi doldurulmuş makarnayı üzerine yerleştirin. Beşameli aktarın bir çorba kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri serpin. Üzeri pembeleşinceye kadar fırında birkaç dakika pişirin.

