



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOMON FİLETO

Malzeme:

1 adet somon balığı

1 adet kırmızı soğan

1 adet rezene

1 adet portakal

400 gr tane mısır

Fesleğen, nane, kekik, roka

Tuz ve biber tanecikleri

Bir miktar Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

Taze ve iyi bir somonu seçerken derisinin, gözlerinin ve kuyruğunun parlak olmasına dikkat edin. Somonun başından ve kuyruğundan olmak üzere iki ayrı paralel keserek filetonun limitini belirleyin. Balığın sırtını, omurganın yakınından yüzeysel kesin. Filetonun kenarından giderek somonu omurgadan ikiye ayırın. Kafayı ve kuyruğu atın. İç yağın ve kılçıkları temizleyin. Bir balık kısıkaçı ile kılçık çıkarma işlemini tamamlayın. Filetoyu alüminyum kağıt üzerine yerleştirin. Kırmızı soğanları şeritler halinde kesin ve kesilmiş filetonun üzerine serpin. Rezene ve portakal dilimleri kesip üzerine yerleştirin. Son olarak mısır tanelerini, taze otlarla birlikte ekleyin. Tuz ve karabiberle harmanlayıp, AltınHasat Sızma Zeytinyağı dökün ve filetonuzu güzelce alüminyum ile paketleyin. 200 derece ısıtmış fırında 20 dakika pişirin. Somonu pakette, soğan ve biber sosu eşliğinde servis edin.