



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YÜKSÜK OTUNA SARILMIŞ SOMON

400 gr somon fileto
250 gr barbunya
8 adet yüksük otu yaprağı
2 yemek kaşığı tereyağı
Bir tutam dereotu
1 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı karabiber
Yeteri kadar su
Yeteri kadar tuz

Haşlanan somon filetoyu küp kesip bir tutam tuz, karabiber, toz şeker, 1 yemek kaşığı soya sosu ve doğranmış dereotuyla tatlandırıp buzdolabında 1 saat marine edin.

Light sos için barbunyayı haşlayın. Haşlanmış barbunyayı 2 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı ve 30 ml suyla blenderde çekin. Yüksük otunun yapraklarını yumuşatmak için kaynayan suya batırıp çıkartın.

Soğuması için yaprakları geniş bir kaba aktarın. Yüksük otu yapraklarını ikiye katlayıp 1 çorba kaşığı somonlu karışımla sarın. Bu şekilde 8 adet yüksük otuyla sarılmış balık elde edeceksiniz. Her birini ikiye kesip hazırladığınız light sosla servis yapın.

