



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI VE SOYALI SAMON

- 1 Yemek Kaşığı hardal
- 2 Tatlı Kaşığı Bal
- 2 Yemek Kaşığı Soya sosu
- 1 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 4 x 140 g somon fileto (derisini temizlemeyin)
- 1 Çay Bardağı Su
- 1 Tatlı Kaşığı Hashas Tohumu (arzuya göre)
- 8 adet taze soğan

1. Hardal, bal ve soya sosunu bir kasede karıştırın. Balıkları kenari yüksek bir tepsiye yanayana dizin ve sosu üzerine gezdirin. Balıkları bu sosta biraz bekletin.
2. Taze soğanları önce boyuna dörde bölün, daha sonra her bir parçayı üç dörde bölün.
3. Büyük bir teflon tavada yağı ısıtın, balıkları tavaya alın ve orta hararetli ateste her iki yüzünü 5"er dk kadar (ya da balık renk değiştiğine kadar) pisirin. Balıkların tamamen pismesine yakın tepside kalan soyalı karışımı tavaya dokun. Taze soğanları, hashas tohumunu ve suyu tavaya ekleyip kaynamaya bırakın. Arada bir sosu bir kasık ile balıkların üzerine gezdirin.
4. Servis tabağına bir miktar pilav alıp üzerini düzleyin, bir adet somon filetoyu alıp pilavın üzerine yerleştirin. Balığın üzerine tavadaki sostan ve taze soğanlardan ekleyip sıcak sıcak servis yapın. Yemeğinizin uzun süre sıcak kalmasını istiyorsanız servis yapacağınız tabakları en düşük derecede ısıtılmış fırında bir müddet bekletin.