



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYE PÜRELİ SOMON KÖFTE

<https://www.elele.com.tr>

Somon köfte için;
500 gr somon balığı (derisi ve kılçığı alınmış)
1 adet kırmızı biber (doğranmış)
1 adet sarı biber (doğranmış)
1 çorba kaşığı keten tohumu
1 adet avokado (olgun)
1 adet portakal suyu
Kaya tuzu
Naneli bezelye püresi için;
300 gr bezelye
1/2 demet taze nane
Kaya tuzu
1 çay bardağı su (tercihen sebze suyu)

Somonu keskin bir bıçakla önce büyük, sonra küçük parçalara ayırın. Ayrı bir yerde avokadoyu soyup küp şeklinde doğrayın. Keten tohumunu ise portakal suyunun içinde 15 dakika bekletip jelleştirin. Derin bir kaba doğranmış tüm malzemeleri ve keten tohumunu ekleyip iyice karıştırın. Bu aşamada somonun içine yakışacağını düşündüğünüz farklı baharatları da ekleyebilirsiniz. Karışıma elinizle şekil verdikten sonra kızgın bir tavaya zeytinyağı sürüp pişirin. Dilerseniz köftenizi 220 derece fırında da üstü kızarana kadar pişirebilirsiniz. Bezelye püresi için bezelyeyi taze veya donmuş olarak kullanabilirsiniz. Bezelye püresi için belirtilen tüm malzemeleri güçlü bir rondonun içine atıp birlikte parçalayın. Bir tencereye sebze suyunu ve bezelyeli karışımı alıp renginin dönmemesi için sadece bir taşım pişirin.

Not: Servis sırasında yanına ızgara ananas ekleyebilirsiniz, çok yakışıyor.

