



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ VE MERCİMEKLİ SOMON FİLETO (İTALYA)

4 kişilik
300 g brokoli,
150 g kara mercimek,
1 litre sebze suyu,
1 limon suyu,
tuz,
1 baş soğan,
1 diş sarımsak,
5 yemek kaşığı sıvı yağ,
toz hintceviz,
soya sosu,
karabiber,
yarım mango,
1 yeşil soğan,
1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil kökü,
1-2 tatlı kaşığı toz köri,
50 ml krema,
akbiber.

Brokolileri ufak parçalara ayırın. Mercimekleri 4 bardak suda, çok fazla yumuşatmadan pişirin. Balık filetolarına limon gezdirin, tuz serpin. Filetoları ufak parçalar halinde kesin. Soğanı ve sarımsağı doğrayın ve 1-2 kaşık sıvı yağın içinde hafif kızartın. Brokoli ve 1 fincan su ilave edin, 5 dakika haşlayın, brokolileri tencereden çıkartın. Soğan ve sarımsağı, mercimekleri, 125 ml sebze suyunu, toz hintceviz ve soya sosunu ilave ederek 5 dakika pişirin. Tuz, karabiber, limon suyu ve brokolileri katın. Mangoyu fındık büyüklüğünde doğrayın, yeşil soğanı kıydıktan sonra 1-2 kaşık yağda kızartın, mango, zencefil ve köri katın. Hepsini 5 dakika pişirin. Pişme süresinden sonra mikserde püre haline getirin. Kremayı püreye ilave edin, pürenin suyunu çektin. Balık filetolarını altlı üstlü olarak 3'er dakika kızartın, püre ve sebze ile servis yapın.