



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FINDIK KAPLI SOMON FİLETO

700 g derisiz Somon Fileto
1 Çorba Kaşığı Tuz
4 Çorba Kaşığı ince kıyılmış Badem
4 Çorba Kaşığı ince kıyılmış Fındık
4 Çorba Kaşığı Susam
2 Çorba Kaşığı kıyılmış Kişniş
1/2 Çay Kaşığı Karabiber
1-2 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
SOS:
300 g Mantar
4-8 adet Arpacık Soğanı
1 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
2 Çorba Kaşığı Balsamik Sirke
1/2 Su Bardağı Su
Tuz
Karabiber
2 Çorba Kaşığı kıyılmış Maydanoz

Somon fileto 4 eşit parçaya kesilir, üzerlerine tuz serpilerek 5 dakika dinlenmeye bırakılır. Daha sonra tuz, su ile yıkanarak temizlenir ve filetolar kurulanır. Fırın 170 °C'de ısıtılır.

Badem, fındık, susam, kişniş ve karabiber mikserde karıştırılır. Somon filetoların üzerleri bu karışım ile kaplanır. Filetoların üzerine zeytinyağı serpilir ve yağlanmaz pişirme kağıdının üzerinde fırın tepsisine yerleştirilir. Filetolar fırının orta bölümünde, içleri pişene kadar yaklaşık 8 dakika pişirilir.

Mantarlar yıkanarak küp şeklinde, soğanlar ise halka şeklinde Mantar ve soğanlar, tereyağı ile zeytinyağı karışımında yaklaşık 5 dakika kızartılır. Sirke ve su ilave edilerek soğanlar yumuşayınca kadar pişirilir. Tercihe göre tuz, karabiber ve maydanoz eklenir.

Pişmiş somon filetoların etrafına vinaigrette sos gezdirilerek ısıtılmış tabaklarda servis yapılır.