



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YATAĞINDA SOMON

1 adet fileto somon
Kırmızı toz biber
Biberiye
Ispanak için:
300 gram ıspanak
1 adet soğan
1 adet kırmızı kapya biber
Yarım adet rendelenmiş muskat cevizi
50 gram renkli dolmalık biberler
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Somonu kırmızı toz biber ve biberiyeyle bulayıp 2 saat kadar bekletin.
Pişirme aşamasında soğanları ve biberleri küp küp doğrayın.
Tavada ısıttığınız zeytinyağında soğan ve biberleri kavurun.
Üzerine ıspanakları ilave edip kavurmaya devam edin.
Son olarak baharatları ekleyip muskat cevizi rendeleysin. (Arzu ederseniz içine krema da ekleyebilirsiniz.)
Sebzeler pişerken somonun iki tarafını da tavada güzelce pişirin.
Ispanağı tabağa alıp somonu üzerine yerleştirin.
Yanında fırında patatesle servis edebilirsiniz.

