



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SOMON

Çiçek Görel

1 Dilim Somon Fileto (Büyük Parça)
1/4 Demet Ispanak
200 ml Krema
100 g Kestane Mantarı
1 Çorba Kaşığı Soya Sos
1/2 Çay Kaşığı Toz Zencefil
1/2 Adet Orta Boy Soğan
1/2 Diş Sarımsak
2 Çorba Kaşığı Mısır unu
1 Tatlı Kaşığı Limon Kabuğu Rendesi
İsteğe Bağlı Tuz
İsteğe Bağlı Beyaz Biber
2 Tatlı Kaşığı Zeytinyağı

Ispanak temizlenip kalın olarak doğranır Tavada zeytinyağı ısıtılır rendelenmiş sarımsak ,soğan pembeleşene kadar pişirilir. Doğranmış mantarları ve ispanaklar ilave edilir. Zencefil ve limon kabuk rendeleri ilave edilir. soya sos ve diğer baharatlar içerisine ilave edilir 3 eşit parçaya dik olarak kestiğimiz Somon filetoları mısır unu toz zencefil ve baharatlar i ile kaplanır teflon tavada zeytinyağı ile orta ateşte pişirilir . Sotelenmiş ispanak ve domates dilimleri ile servis edilir.