



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## IZGARA SOMON MERCİMEK FİLİZİ VE KİNOALI SALATA

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

200 g somon  
Bir tutam taze kekik  
Sızma zeytinyağı  
1 adet yumurta  
Salata için:  
50 g yeşil mercimek  
50 g kinoa  
20 g soya fasulyesi  
2 cl siyah trüf mantarı yağı  
Kaya tuzu  
Lime suyu  
3 adet bebek havuç

Somon balığını zeytinyağında marine ederek 200 derecede ısıtılmış ızgarada altlı üstlü istenildiği oranda pişirin. Yumurta için küçük bir tencerede poşe suyu hazırlayın. Kaynamış suya kırduğunuz yumurtayı koyup sarısı pişmeyecek şekilde pişirin. Sudan delikli bir kaşıkla çıkarıp süzün, fazla suyunu bir peçete ile emdirin. Yumurtanın sarısı 63 derecede pişmeye başladığı için içerisindeki besin değerleri sıcaklıkla beraber kaybolmaya başlar. Bu yüzden besin değerlerini koruyabilmek için az pişirilmesi tavsiye edilir. Mercimekleri 2 gün önceden bol nemli peçetenin içine koyun ve filizlenmelerini sağlayın. Böylelikle hiçbir ısı işlem görmeden yenilecek kıvama gelen mercimeklerin besin değerlerinden en iyi şekilde yararlanabiliriz. Bebek havuçları soyduktan sonra kaynayan suda aldante olarak pişirin. Havuçları çıkarıp, aynı suda kinoaı bir taşım kaynatarak süzün. Sonrasında salatanın tüm malzemesini karıştırarak servise hazırlayın.

