



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUT PÜRELİ SOMON FİLETO

600 gr somon fileto
Yarım tatlı kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
1 adet Defne yaprağı
2 su bardağı nohut
2 kahve fincanı sana kase
1 çorba kaşığı un
4 su bardağı süt
1 adet et suyu tableti
1 su bardağı su

Tencerenin veya geniş bir tavanın içine defne yaprağı karabiber ve tuzu ilave edin ardından somon filetoyu yerleştirin ve üzerini geçmeyecek kadar su ilave edip pişirin.

Nohutları tencereye alıp üzerini örtecek kadar su ilave edin ve haşlayın.

Suyunu süzüp çatalla iyice ezin.

Tencerede yağı ısıtıp unu ilave edin. Pembeleşinceye kadar kavurup süt, ezilmiş nohut, tuz ve karabiberi ekleyin. Katılaşmaya başlayınca et suyu tabletini ekleyin karıştırarak püre haline getirin.

Nohut püresini servis tabağına yayın ve balıkları üstüne yerleştirin.

