



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NORVEÇ SOMON IZGARA

Malzeme:

180 gram somon fileto

3 çorba kaşığı Bizim Mutfak Mısırözü Yağı

yarım kırmızı soğan

1 adet defne yaprağı

yarım limon

yarım soğan

100 gram ıspanak

1 çorba kaşığı krema

1 demet karışık yeşillik

1 adet konserve kuşkonmaz

tuz, karabiber

Somonun marinasyonu için öncelikle, derin bir kaba iki çorba kaşığı sıvıyağ alın. Ardından kırmızı soğanı küp küp doğrayın, limonu yuvarlak üç-dört parçaya kesip defneyaprağı ile hepsini sıvıyağa karıştırın. Somon filetoyu kabın içine yerleştirin ve bir saat kadar buzdolabında bekletin. İspanağı yıkayıp, irice doğrayın. Soğanı ince ince doğrayıp, derin bir tencerede kalan sıvıyağ ile pembeleşinceye kadar pişirin. İspanağı ekleyip ıspanak suyunu bıraktıktan sonra yeterince tuz ve karabiber ilave edin. Ardından kremayı ekleyin. Kremayla ıspanak birbirine iyice karıştıktan sonra ocaktan alın. Somonu orta derece sıcaklıktaki ızgarada ya da oluklu tavada pişirin. Servis tabağına sote ıspanağı alıp üzerine somonu yerleştirin. Somonun üzerine bir adet kuşkonmaz yerleştirdikten sonra yeşillikle süsleyerek servis yapın.