



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](https://www.turkishseafood.org.tr)

SEBZELİ SOMON FİLETO

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

4 dilim temizlenmiş, derili somon fileto (650 gram)

120 gram kabak

100 gram havuç

100 gram kereviz

80 gram rezene

80 gram pırasa

80 gram arpacık soğanı

50 ml vişne sirkesi

Defne yaprağı

Kekik

Tozşeker

Sızma zeytinyağı

Tuz

Tane karabiber

Somon filetoru zeytinyağıyla yağladıktan sonra birkaç dal kekik ve bir tutam tuzla tatlandırıp tencereye aktarın. Tencerenin kapağını kapatıp orta ateşte 15 dakika pişirin. Sebzeleri (Kapağın yeşil kabuk kısmını

kullanın.)jülyen doğrayıp kapakla kaserole aktarın.

1 çorba kaşığı öğütülmüş tane karabiber, 2 adet defneyaprağı, vişne sirkesi, 5 çorba kaşığı zeytinyağı, 200 ml su ve 1 çay kaşığı tozşekerle tatlandırın. Bir tutam tuz ilave edip kapaklı kaserolde, yüksek ateşte 10 dakika, daha sonra da orta ateşte pişirin. 10 dakika sonra tencereyi ocaktan alıp yaklaşık 1 saat dinlenmeye bırakın. (Böylece sebzeler ılıdıkça baharatların tadını alacaktır.) Ilık sebzeleri sıcak somon filetoyla hemen servis yapın.