



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOMONLU ENGİNAR

400 gram soman fileto  
2 orba kaşığı çiğ krema  
1 orba kaşığı tereyağı  
6 adet enginar kalbi  
1 limon  
5 orba kaşığı zeytinyağı  
Tuz  
Karabiber  
Kırmızı pul biber

Somonları fırın tepsisine dizin. Üzerine iđ krema ve tereyağını ekleyip tuz serpin. Üzerini mutlaka bir kapakla örtün ki kendi buharıyla pişsin. 170 derecedeki fırında rengi değişinceye kadar 15 dakika pişirin. Bu arada enginar kalbini kavanozlarda ön pişirme yapılmış olarak alabilirsiniz. Kavanozdan süzüp limon suyu ve zeytinyağı ile lezzetlendirin. Servis tabağına pişen somon ve enginar kalbi yerleştirin. İstenirse tepside kalan suya biraz balzamik sirke konur ve karıştırılıp çok lezzetli bir sos yapılır, üzerine gezdirilir.