



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOMONLU KARABUĞDAYLI FİT KASE

2 dilim somon fileto
1 adet limon
1 adet kırmızı kapya biber
1 adet sarı biber
Taze bakla içi
100 g taze börülce
Sosu için;
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı limon suyu
1 diş sarımsak
Karabiber
Tuz
Pilav için:
1 çay bardağı karabuğday
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 çay bardağı sıcak su
1 çay kaşığı tuz

Limonları dilimleyin ve yağlı kağıt serilmiş Arçelik Ankastre Fırın tepsisine dizin.

Üzerine yıkayıp kuruladığınız somon filetoları koyun.

Arçelik Ankastre Fırın'da somonları 180 derecede 20 dakika pişirin.

Pilav için karabuğdayları yıkayıp süzün.

Arçelik Ankastre Ocak'ta pilav tenceresine zeytinyağını alıp ısıtın.

Karabuğdayları üzerine alıp birkaç dakika kavurun.

Ardından üzerine sıcak suyu ve tuzu ilave edip kapağını kapatın.

Suyunu çekene kadar pilavı pişirin ve dinlenmeye bırakın.

Börülceleri yıkayıp kılçıklarını ayıklayın.

Sarı ve kırmızı biberleri doğrayın.

Arçelik Ankastre Ocak'ta bir tencere içinde su kaynatın.

Buharda pişirme aparatını kaynayan suyun üzerine koyun.

Ardından temizlediğiniz börülceleri, doğradığınız biberleri ve taze baklaları aparatın üzerine alıp buharda haşlayın.

Bu sırada sosu için zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, limon suyu, tuz ve karabiberi bir kasede karıştırın.

Haşlanan sebzelerin üzerine bu sosu gezdirin.

Servis kasenizin içine pişen somon filetoları, karabuğday pilavını, taze börülceleri ve biberleri yerleştirin.

Maydanoz dalı ile süsleyip servis edebilirsiniz.

