



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOMONLU SALATA

<http://www.hurriyet.com.tr>

400 gram somon fileto
200 mililitre turna yemişı suyu
2 yemek kaşığı soya sosu
1 adet misket limon
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı sıvı yağ
2 adet avokado
3 adet taze şeftali
75 gram kuru turna yemişı
100 gram bebek ıspanak
Sosu için:
7 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı balzamik sos
1 yemek kaşığı agave şurubu
1 ay kaşığı hardal
1 ay kaşığı anason
Tuz
Karabiber

Somon filetoları soğuk su ile temizleyin ve kurulayın. Lime'ları sıcak su ile temizleyin ve kabuklarından biraz ince ince rendeleyin. Sarımsağı soyun ve ince ince doğrayın. Filetoları turna yemişı suyu, limon kabuğu rendesi ve soya sosu ile dondurucu poşetine koyun ve harmanlayın. 2 saat kadar buzdolabında marine edin. Kalan lime kabuğunu soyun ve suyunu sıkın. Avokadoların çekirdeğini çıkarın. Parçalara ayırın ve lime suyu ile karıştırın. şeftalileri temizleyin ve dilimleyin. Turna yemişıyle birlikte avokadoları ekleyin ve karıştırın. Bebek ıspanağı yıkayın, köklerini ayırın ve karışıma ekleyin. Sosu için, zeytinyağ, balzamik sos, agave şurubu ve hardal ile karıştırın. Biraz su ekleyin. Anason, tuz ve karabiber ile baharatlandırın. Somonları dolaptan alın ve yağlayın. Her iki tarafını da 2 dakika kadar tavada kızartın. Parçalara ayırın ve salata ile süsleyin. zerine sosu serpiştirin ve baget ekmekleri ile servis edin. Marine için 2 saat beklenmeli.



