



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARCINLI BİBERLİ SOMON

2 dilim taze somon balığı (300 gr)

1 adet soğan

5-6 adet küçük kırmızı biber

2 diş sarımsak

Kekik

1-2 parça çubuk tarçın

30 gr LUNA (2 çorba kaşığı)

50 gr biberli yeşil zeytin

1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu

Tuz

Tane karabiber

Pul kırmızıbiber

Etli doğranmış piyazlık soğanı Luna ile kavurun. Bütün haldeki sarmısağı ve küçük kırmızı biberi, çubuk tarçın, biraz kekik, tane karabiber ve pul kırmızıbiberi ekleyin. 5 dakika çok kısık ateşte baharatların tadının yağa geçmesi için kavurun. Soğan ve baharatları kenara itin, tavanın ortasında açılan boşluğa somon dilimlerini koyun, tuz ve karabiber serpip her iki yüzünü kuvvetli ateşte pişirin. Üzerine halka halka doğranmış biberli yeşil zeytin ve dereotu serpip bir kez çevirdikten sonra servis yapın.

Not: Balık, soğan ve tarçın Osmanlı mutfağında çok sık kullanılan bir kombinasyondur. Dâr-ı Çin (Çin diyarı) lafının günümüzdeki söylenişi ile tarçın, balık ile beklenenin de üzerinde bir uyum sağlamaktadır. Et, balık ve tavuklarınızı pişirmeye başlamadan önce eğer vaktiniz varsa lezzet kazanmaları için çeşitli baharatlar ile bekletebilirsiniz. Somon dilimlerini de çok ince rendelenmiş soğanı sıkarak elde edeceğiniz soğan suyu içinde bir saat bekletmek çok iyi netice verecektir. Tarçın bir karaciğer dostudur. Sindirim sistemine de güç kazandırdığı için yemeklerden sonra normal çay yerine tarçın çayı içmeyi deneyebilirsiniz. Tıpkı kakaolu süt gibi hazırlayacağınız tarçınlı süt de nefis bir içecektir.



© lezzetler.com tarif no:91283 • adı:Tarcınlı Biberli Somon • gönderen:FAHRİYE SARI • indirme tarihi:01.05.2024 - 16:01