

Tavada Limonlu Somon ve Taze Fasulye

Süre: 35 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 20 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 4 somon fileto
- 300 g taze fasulye
- 1 limon
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- Yarım su bardağı su
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Balık.

Ön Hazırlık:

Fasulyelerin uçlarını ayıklayıp ikiye bölün; sarımsağı ince doğrayın. Limonun yarısını dilimleyip kalan yarısının suyunu sıkın. Somon filetoların yüzeyini kâğıt havluyla kurulayın; çiğ balığa değen bıçak ve tahtayı diğer malzemeler için kullanmadan yıkayın.

Servis Önerisi:

Pişen taze fasulyeleri tabağa alın, somon filetoları yanlarına yerleştirin. Tavada kalan kekikli limon suyunu balığın üzerine gezdirip geciktirmeden servis edin.

Yapılışı:

1. Fasulyeleri hazırlayın:

- Taze fasulyelerin uçlarını ayıklayıp ortadan ikiye bölün. Sarımsağı ince doğrayın; limonun yarısını dilimleyip kalanını sıkın.
- Somon filetoları kağıt havluyla kurulayın; tuz ve karabiberle tatlandırın.

Kiraz'ın Mutfağı

2. Fasulyeleri tavada pişirin:

- Geniş tavada zeytinyağının bir bölümünü ısıtıp sarımsağı kısa süre çevirin. Fasulyeleri ve yarım su bardağı suyu ekleyin.
- Kapağı kapatıp fasulyeler diri kalacak şekilde 8–10 dakika pişirin; tavadan alıp sıcak tutun.

3. Somonu mühürleyin:

- Aynı tavayı kurulayın ve kalan yağı ısıtın. Somon filetoları derili tarafı aşağı gelecek şekilde yerleştirip 3–4 dakika pişirin.
- Filetoları nazikçe çevirip diğer yüzünü de 3–4 dakika pişirin. Fileto kalınsa her yüz için süreyi birkaç dakika uzatın.

4. Limonla servis edin:

- Kekik ve limon suyunu tavaya ekleyip somonun üzerinde kısa süre gezdirin.
- Balığın içi opaklaşıp çatalla kolayca katmanlarına ayrıldığında fasulyelerle birlikte sıcak servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Somonun en kalın noktası opaklaşmalı ve çatal değince katmanlarına ayrılmalıdır; fazla pişirip kurutmamak için her yüzünü belirtilen süre kadar pişirin. Fasulyeler yumuşamış ama şeklini koruyor olmalıdır.

Saklama:

Somon filetoları ve fasulyeleri piştikten sonra iki saat içinde ayrı, sığ kaplara alıp buzdolabında iki gün içinde tüketin. Somonu düşük ateşte ve kurutmadan ısıtın; yalnız yiyeceğiniz porsiyonu bir kez, içi tamamen ısınana kadar yeniden ısıtın.

>> **İpucu:** Fasulyeyi önce diri kalacak biçimde pişirin; somonu tavaya aldıktan sonra fazla çevirmeyin.

Kiraz'ın Mutfağı