

Çıtır Soğanlı Somon

Çıtır soğanlı somon tarifi - Fırında pişen sağlıklı ve lezzetli somon fileto. Sarımsak, misket limonu ve susam ile enfes tatlar.

10 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 2 dilim somon
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak
- 2 defne yaprağı
- 1 limon
- 1 kırmızı soğan
- 1 yemek kaşığı susam
- 0 tuz

Yapılışı

1 Prepare the oven

Preheat your oven to 190°C (375°F) and lightly grease a baking dish large enough to hold 2 salmon fillets.

2 Make the aromatic oil

Heat 4 tablespoons olive oil in a small saucepan over low heat until warm but not bubbling, about 2-3 minutes.

3 Add 3 minced garlic cloves and 1 bay leaf to the warm oil. Cook gently, stirring occasionally, until the garlic is fragrant and lightly golden, about 3-4 minutes.

4 Remove the saucepan from heat and let the infused oil cool for 5 minutes. Remove and discard the bay leaf.

5 Prepare the salmon

Place 2 salmon fillets in the prepared baking dish, leaving space between them. Arrange lemon slices under and on top of each fillet.

6 Drizzle the cooled garlic oil evenly over the salmon fillets and season with sea salt. Bake for 15-20 minutes, until the salmon flakes easily with a fork and reaches an internal temperature of 63°C (145°F).

7 Make the crispy onions

While the salmon bakes, heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet over medium heat. Add the thinly sliced red onion and cook, stirring frequently, until golden brown and caramelized, about 8-10 minutes.

8 Add sesame seeds to the caramelized onions and cook for 1-2 minutes more, stirring constantly, until the seeds are golden and fragrant.

9 **Serve**

Remove the salmon from the oven and let rest for 2 minutes. Top each fillet with the crispy sesame onions and serve immediately.

Besin Değerleri

581	43g	12g	42g	3g	8g	1,315mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Somon satın alırken güvenilir balık satıcıları tercih edin ve balığın taze koktuğundan emin olun. Gözler berrak, etler sıkı olmalıdır.

Somonu pişirmeden 15-20 dakika önce buzdolabından çıkarın. Oda sıcaklığına gelen balık daha eşit pişer.

Balığı durulamayın, kağıt havlu ile nazikçe kurulayın. Fazla nem, pişirme sırasında balığın su salmasına neden olur.

Soğanları karamelize ederken acele etmeyin. Düşük ateşte yavaş yavaş kavurmak, doğal şekerlerinin ortaya çıkmasını sağlar.

Susamları kavururken sürekli karıştırın, çok çabuk yanabilirler. Altın sarısı renk aldıklarında hemen ateşten alın.

Fırın sıcaklığını çok yüksek tutmayın. Yüksek sıcaklık balığın üzerinde beyaz protein tabakası oluşmasına neden olur.

Servis sırasında taze maydanoz, dereotu veya taze nane ile süsleyin. Bu, hem görsel hem de lezzet açısından fark yaratır.

Misket limonu bulamazsanız sıradan limon da kullanabilirsiniz, ancak misket limonu daha az acı ve daha aromatiktir.