PETITE GOURMETS

CANADIAN

Fırında Somon

Kolay fırında somon tarifi. Nemli dokusu, altın kabuğu ve aromatik baharatlarla hazırlanan sağlıklı somon fileto. Hafta içi ve özel günler için ideal.

15 min	15 min	30 min	6	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 6 somon
- 2 yemek kaşığı mayonez
- 0.5 yemek kaşığı limon
- 0.5 yemek kaşığı kuru kekik
- 0.5 yemek kaşığı pul biber
- 1 defne yaprağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1. **Prepare for baking**
   Preheat oven to 190°C (375°F). Line a baking sheet with parchment paper or lightly grease with oil.
2. Rinse 6 salmon fillets under cold water and pat completely dry with paper towels. Remove any visible bones with tweezers if needed.
3. **Season the salmon**
   Season both sides of each salmon fillet with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon black pepper, rubbing gently to distribute evenly.
4. Place seasoned salmon fillets on the prepared baking sheet, skin-side down if skin is present, spacing them at least 1 inch apart.
5. **Apply herb coating**
   Spread 2 tablespoons mayonnaise evenly over the top of all fillets using a spoon or brush, creating a thin protective layer.
6. Sprinkle 0.5 tablespoons dried oregano, 0.5 tablespoons dried thyme, 0.5 tablespoons red pepper flakes, and 1 crumbled bay leaf evenly over the mayonnaise-coated fillets.

7 **Bake the salmon**

Bake for 12-15 minutes, depending on thickness, until the fish flakes easily with a fork and reaches an internal temperature of 63°C (145°F).

8 Remove from oven and let rest for 3-5 minutes to allow juices to redistribute before serving.

9 **Serve**

Transfer salmon to serving plates and serve immediately with lemon wedges and your choice of sides.

Besin Değerleri

285	25g	3g	18g	1g	2g	420mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Taze somon seçerken gözleri parlak, etleri sıkı ve balık kokusu almayan örnekleri tercih edin. Kaliteli somon parlak turuncu-pembe renge sahiptir.

Pişirmeden önce somon filetoyu oda sıcaklığına getirmek eşit pişmeyi sağlar. Buzdolabından 15-20 dakika önce çıkarın.

Fırın tepsisini parşömen kağıdı ile kaplayarak hem temizlik kolaylığı hem de yapışma sorunu yaşamadan pişirme imkanı elde edersiniz.

Marine işleminde asitli malzemeler (limon, sirke) kullanırken süreyi aşırmayın. Aşırı asit balığın protein yapısını bozarak pişmiş görünüm verebilir.

Somon derisini çıkarmak istiyorsanız pişirdikten sonra yapmak daha kolaydır. Pişirme sırasında deri koruyucu rol oynar.

Pişirme sırasında somon üzerine limon dilimleri yerleştirmek hem lezzet hem de nem oranını artırır, aynı zamanda görsel sunum sağlar.

Kalın filetoları tercih edin çünkü ince filetolar çabuk kuruyabilir. İdeal fileto kalınlığı 2,5-4 cm arasıdır.

Servis yapmadan önce 3-5 dakika dinlendirme süresi tanıyın. Bu süre etlerin sularını korumasını ve lezzetin dengeli dağılmasını sağlar.