

Soslu Somon

Asya mutfağından ballı somon tarifi. Karamelize ballı sırla pişen somon fileto. Kolay ve lezzetli akşam yemeği. Adım adım tarif.

15 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 500 g havuç
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı hardal
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- 680 g somon
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 tutam tarçın
- 1 bardak nane
- 1 bardak badem
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Prepare the salmon

Pat the 680g salmon fillets dry with paper towels. Season both sides evenly with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon black pepper.

2 Make the honey glaze

Whisk together 4 tablespoons honey, 2 tablespoons soy sauce, 1 tablespoon minced garlic, and 2 tablespoons olive oil in a small bowl until smooth and well combined.

3 Heat the pan

Heat a non-stick skillet over medium-high heat until hot, about 2-3 minutes. Add a light coating of oil to prevent sticking.

4 Sear the salmon

Place salmon fillets skin-side down in the hot pan. Cook without moving for 3-4 minutes until the skin is golden and crispy.

5 Flip salmon using a spatula and cook for 2-3 minutes on the other side until the fish flakes easily with a fork.

6

Apply the glaze

Brush the honey glaze generously over the top and sides of each salmon fillet, ensuring even coverage.

7

Continue cooking for 1-2 minutes until the glaze caramelizes and becomes glossy, and the salmon reaches an internal temperature of 63°C (145°F).

8

Rest and serve

Remove salmon from heat and let rest for 2-3 minutes. Serve immediately while hot with your choice of side dishes.

Besin Değerleri

420

KALORI

32g

PROTEIN

18g

KARBONHIDRAT

26g

YAĞ

16g

ŞEKER

680mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Somon filetolarını pişirmeden 30 dakika önce buzdolabından çıkararak oda sıcaklığına gelmesini sağlayın. Bu eşit pişirme için önemlidir.

Pişirmeden önce somon yüzeyini kağıt havluyla tamamen kurulayın. Nem, ballı sırn düzgün yapışmasını engeller.

Tavayı aşırı ısıtmayın. Çok yüksek sıcaklık ballı sırn yanmasına neden olur. Orta-yüksek ateş idealdir.

Ballı sırı pişirmenin son 2-3 dakikasında ekleyin. Çok erken eklediğinizde sırn yanabilir.

Somon filetolarını sık çevirmekten kaçının. Her tarafını sadece bir kez çevirin.

Et termometresi kullanarak iç sıcaklığın 63°C'ye ulaştığından emin olun. Bu hem güvenli hem de mükemmel pişmiş somon garantisi verir.

Servis yapmadan önce somonu 3-4 dakika dinlendirin. Bu balığın sularını geri çekmesini sağlar.

Derili somon kullanıyorsanız, deriyi çıtır yapmak için önce derili tarafı tavaya koyun ve baskı uygulayın.