

Fırın Somon Brokoli Kasesi

Toplam 30 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 20 dk

2 kişilik

Kolay

~336 kcal

Açılış 8/10

Fırın somon brokoli kasesi, yüksek protein ve dengeli yağ hedefi için tek tepside hazırlanan modern bir öğündür.

Malzemeler

- 350 gr Somon fileto
- 300 gr Brokoli
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 adet Limon
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Brokoliyi küçük çiçeklere ayırın. Zeytinyağı ve tuzla harmanlayın.
2. Brokoliyi tepsiye tek kat yayın. 200°C fırında 5 dakika ön pişirin.
3. Somon filetoları kurulayın ve brokolilerin arasına yerleştirin.
4. Somona limon suyu ve az yağ gezdirin, balık kokusu ağrıltması için ye yüzeyi hafif ıslatın.
5. Tepsiyi 12 dakika daha pişirin, somonun ortası hemli kalsın.
6. Somonu 3 dakika dinlendirip brokoliyle kaseye alın.

PÜF NOKTASI

Somonu brokoli tepsiye girdikten 8 dakika sonra eklemek her ikisini aynı anda hazırlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, yanına yoğurtlu dip ve limon dilimleri koyun.

Alerjenler

Deniz ürünleri