

Fırında Somon Brokoli Kasesi

Toplam 30 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 20 dk

2 kişilik

Kolay

~336 kcal

Açılış 8/10

Fırında 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

Yapılış

- Brokoliyi zeytinyağıyla tepsiye yayın.
- Brokoliyi 200°C fırında 8 dakika ön pişirin.
- Somonu ekleyip 12 dakika daha pişirin ve limonla servis edin.

PÜF NOKTASI

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

SERVIS ÖNERİSİ

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

Alerjenler

Deniz ürünleri