

Somonlu Arpa Şehriye Tava

Toplam 32 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~324 kcal

İsveç usulü somonlu arpa şehriye tava, somonu arpa şehriye ve dereotuyla buluşturarak kremamsı olmayan, sade ve güçlü bir ana yemek kurar.

Malzemeler

- 400 gr Somon fileto
- 1.5 su bardağı Arpa şehriye
- 0.3 demet Dereotu
- 3 su bardağı Su

Yapılış

1. Somon fileto malzemesini tavada 5-6 dakika kavurun.
2. Arpa şehriye malzemesini yavaş yavaş tencereye ekleyin.
3. Somon fileto üzerine su ilave edip karıştırmaya devam edin.
4. Arpa şehriye yumuşayıncaya kadar 14-18 dakika pişirin.
5. Somon fileto pişer pişmez servis edin.

PÜF NOKTASI

Somonu son bölümde eklemek tavada parçalanmadan kalmasını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Servis edin.

Alerjenler

Gluten

Deniz ürünleri