

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

HAZIRLIK

15 min

PIRME

30 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Fırında Somon

Malzemeler

- 6 salmon
- 2 tbsp mayonnaise
- 0.5 tbsp lemon
- 0.5 tbsp oregano
- 0.5 tbsp chili flakes
- 1 bay leaf
- 1 tsp salt
- 1 tsp black pepper

Yapılışı

- Prepare for baking**

Preheat oven to 190°C (375°F). Line a baking sheet with parchment paper or lightly grease with oil.
- Rinse 6 salmon fillets under cold water and pat completely dry with paper towels. Remove any visible bones with tweezers if needed.
- Season the salmon**

Season both sides of each salmon fillet with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon black pepper, rubbing gently to distribute evenly.
- Place seasoned salmon fillets on the prepared baking sheet, skin-side down if skin is present, spacing them at least 1 inch apart.
- Apply herb coating**

Spread 2 tablespoons mayonnaise evenly over the top of all fillets using a spoon or brush, creating a thin protective layer.
- 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.
- 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).
- Remove from oven and let rest for 3-5 minutes to allow juices to redistribute before serving.
- Serve**

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

?puçlar?

Taze somon seçerken gözleri parlak, etleri s?k? ve bal?k kokusu almayan örnekleri tercih edin. Kaliteli somon parlak turuncu-pembe renge sahiptir.

Pi?irmeden önce somon filetoyu oda s?cakl???na getirmek e?it pi?meyi sa?lar. Buzdolab?ndan 15-20 dakika önce ç?kar?n.

F?r?n tepsisini par?ömen ka??d? ile kaplayarak hem temizlik kolayl??? hem de yap??ma sorunu ya?amadan pi?irme imkan? elde edersiniz.

Marine i?leminde asitli malzemeler (limon, sirke) kullan?rken süreyi a??rmay?n. A??r? asit bal???n protein yap?s?n? bozarak pi?mi? görünüm verebilir.

Somon derisini ç?karmak istiyorsan?z pi?irdikten sonra yapmak daha kolayd?r. Pi?irme s?ras?nda deri koruyucu rol oynar.

Pi?irme s?ras?nda somon üzerine limon dilimleri yerle?tirmek hem lezzet hem de nem oran?n? art?r?r, ayn? zamanda görsel sunum sa?lar.

Kal?n filetolar? tercih edin çünkü ince filetolar çabuk kuruyabilir. ?deal fileto kal?nl??? 2,5-4 cm aras?d?r.

Servis yapmadan önce 3-5 dakika dinlendirme süresi tan?y?n. Bu süre etlerin sular?n? korumas?n? ve lezzetin dengeli da??lmas?n? sa?lar.