

SOMON NORVEÇ'TEN GELİR



Norveç'in saf ve soğuk sularından gelen somon **en yüksek standartlara** sahip somondur. Somon alırken **Norveç Somonu**'nu seçmeniz için birçok neden var.

- Norveç Somonu, Norveç'in **soğuk ve temiz sularındaki** özel çiftliklerde uzun bir sürede yetişir. Böylece **saf, taze ve eşsiz** bir lezzete sahip olur.
- Norveç Somonu, içerisinde Omega 3, D Vitamini, B12 Vitamini, iodyene ve antioksidanlar gibi önemli besinleri barındıran **sağlıklı bir proteindir**.
- Norveç Somonu, **besin güvenliğini** garanti eder. Üretiminden başlayıp tüm tazeligi ile mutfağınıza gelene kadar bütün süreç boyunca **en yüksek standartlarda** kalite kontrollerinden geçer.

Bu nedenle tüm Norveç Somonları kendine has bir renge, sağlıklı bir dokuya ve mükemmel bir lezzete sahiptir.



NORVEÇ DENİZ ÜRÜNLERİ Strandveien 106 PO Box 6176 9291 Tromsø
Tel. +47 77 60 33 33

Hazırlık Rehberi

Somonun tüm dünyada çokça tercih edilmesinin sebeplerinden biri de birçok kültüre ait mutfakta kullanılabilmesidir. Norveç Somonu'nun birbirinden farklı kesiliş tarzlarını keşfedin ve yeni tariflerde kullanmak için ilham alın.

FILETO



Filetolar hızlı tarifler için idealdir. Tava ya da fırında pişirmek için oldukça uygundur.

KÜPLER



Küp küp kesim, makarna ve şiş gibi hızlı hazırlanan yemeklerde kullanmak için idealdir.

KELEBEK



Kelebek kesim tavada pişirmek için uygun bir fileto şeklidir. Fırında pişirildiğinde de lezzetli sonuç verir.

MINCED



Lezzetli bir tartar ya da ev yapımı somon burger yapmak istediğinizde çekilmiş Norveç Somonu kullanabilirsiniz.

KONTRFILE



Kontrfile tarzı kesim hem fırında pişirilen yemekler için hem de sashimi ve carpaccio servis etmek için iyi bir tercihtir.

ŞASHİMİ



Norveç Somonu'nun lezzetini pişirmeden varmak için sashimi tarzı kesim en pratik yöntemdir.

Daha fazlası için norvecdenizurunleri.com

Norveç Somonu

Sağlık ve lezzet doğasında var.



Norveç'in buz gibi ve tertemiz sularından sofralarınıza gelen lezzet...



norvecdenizurunleri.com

SOMON NORVEÇ'TEN GELİR



Norveç Somonu

Sağlık ve lezzet doğasında var.

Çeşit çeşit tarifleriyle hem çok lezzetli hem de çok besleyici. Norveç Somonu'nu sevmeyen olabilir mi?

Sofranızda **Norveç Somonu**'nun olması, ailenizin sağlıklı ve dengeli beslenmesini desteklemenin en lezzetli yolu. Üstelik öyle farklı kesim tekniği ve pişirme şekli var ki, bütün bir sene somon yiyecek olsanız bile iki kere aynı yemeği pişirmeyebilirsiniz. Güzel hazırlanmış bir fileto şık bir akşam yemeği için, somon kıymasından yapılmış sağlıklı bir burger ise hızlı bir öğle yemeği için mükemmel seçim olabilir. Konu somon olunca hazırlayabileceğiniz lezzetlerde limit, hayal gücünüz.

Herkes için faydalı

Sofranızda **Norveç Somonu**'nun olması ailenizin sağlığı için birçok fayda sağlar:

Proteinler her yaşta gereklidir. **Norveç Somonu**'nda bulunan proteinler vücut tarafından kolayca emildiğinden 'yüksek biyolojik değer'e sahiptir.

Vitamin ve mineraller dengeli beslenmenin temel yardımcılarıdır.

Omega 3'ün zengin olduğu sağlıklı yağlar barındırır.



İPUCU!

Yağ: Pişirmeden önce her iki tarafını da fırça ile yağlayın.

Kuşkonmazlı Kontrfile Norveç Somonu

Malzemeler: 4 Kişilik

- 800 g kontrfile **Norveç Somonu**
- 2 demet taze kuşkonmaz
- 15-20 orta boy Fransız soğanı
- 3 yemek kaşığı şeker
- 3 yemek kaşığı balzamik sirke
- Sızma zeytinyağı
- Tuz

Yapılışı:

- Soğanları soyup büyüklüklerine göre ikiye ya da dörde bölün.
- Kızgın tavada iki yemek kaşığı sızma zeytinyağı ile soğanlar pembeleşinceye kadar soteleyin. Yumuşasınlar ama püre olmasınlar. Şekeri ve sirkeyi ekleyip üstü kapalı şekilde 5 dakika daha pişirin.
- Kontrfile Norveç Somonu parçalarını tuzlayıp önceden ısıtılmış fırında 3 ya da 4 dakika kadar pişirin.
- Norveç Somonu'nu sebzelerle birlikte tabağa alın.
- Kuşkonmazlar ile süsleyin ve servis edin.



İPUCU!

Sıcaklık: Pişirmeden önce ızgaranın iyi ısındığından emin olun.

Izgara Somonlu sandviç

Malzemeler: 4 Kişilik

- 500 g kontrfile **Norveç Somonu fileto**, derisiz ve kiliksiz
- 8 dilim ekmeç
- 1 tane arpacık soğanı
- 1 tane göbek marul
- Tuz ve biber
- Izgara folyosu
- Sıvı yağ

Yapılışı:

- Somonu porsiyonlara bölüp tuz ve biber ekin.
- Bir ızgara folyosunu iki kat yapıp fırça ile yağlayın ve somonu üzerine yerleştirin.
- Somonu sıcak ızgarada 3 dakika kadar pişirin, çevirip diğer tarafını da 2 dakika pişirin.
- Ekmeç dilimlerinin her iki yüzünü de ızgarada ikişer dakika pişirin.
- Domatesi dilimleyin, arpacık soğanını ince ince kıyın.
- Marul yaprakları, domates dilimleri ve arpacık soğanı dilimlerini ekmeç dilimlerinin yanına dizin.
- Her ekmeç dilimine marul ve bir somon parçası yerleştirin ve üzerine bir dilim ekmeç kapatın.
- Sandviçleri ikiye bölerek servis edin.



İPUCU!

Tuz: Servis etmeden önce tazeleme göre tuz serpebilirsiniz.

Norveç Somonlu Sezar Salata

Malzemeler: 4 Kişilik

- 4 porsiyon derisi alınmış fileto **Norveç Somonu**
- 2 çay kaşığı tuz
- 4 dal maydanoz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 limon
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 adet kıvrıkcık salata
- 2 fincan kruton
- 1 fincan Sezar salata sosu
- Yarım fincan rendelenmiş Parmesan peyniri

Yapılışı:

- Somon fileto larını tuz ve karabiber ile baharatlandırın.
- Tavayı ısıtın. 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağını tavaya alın. Tavanın tabanını kaplamasını sağlayın.
- Dikkatlice somonları tavaya alın ve iki karşılıklı yüzü kahverengileşip çıtır hale gelene kadar 3'er, 4'er dakika pişirin.
- Somon pişerken marulu parçalara ayırın ve bir kaseye alın.
- Krutonları ekleyin, Sezar salata sosunu ve parmesan peynirini de ekleyip iyice karıştırın.
- Salatayı dört ayrı kaseye bölüştürün.
- Her filetoyu ikiye bölerek salataların üzerine yerleştirin.
- Çeyrek dilim limon, biraz limon kabuğu ve doğranmış maydanoz ile süsleyin.

Servis Önerisi:

- Lavaşa sarılı ya da çıtır tortilla içinde de sunulabilir.