



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

3 BİBERLİ SOMON (MİKRODALGA)

4 somon dilimi (her biri yaklaşık 150 g)

1 kg olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)

2 dolmalık yeşil biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, yaklaşık 5 mm kalınlığında şeritler halinde doğranmış)

2 dolmalık sarı biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, yaklaşık 5 mm kalınlığında şeritler halinde doğranmış)

2 dolmalık kırmızı biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, yaklaşık 5 mm kalınlığında şeritler halinde doğranmış)

2 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1 tatlı kaşığı mercanköşk

bir tutam tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

1 limonun suyu

Domatesleri bir tel süzgece koyup, sularının süzülmesi için en az 30 dakika bekletin.

Bu arada somon dilimlerinin derilerini keskin bir bıçakla soyup, her dilimi iki kılçıksız parça halinde kesin. Sonra bu parçaları, ateşe dayanıklı bir tabağa alttaki resimde görüldüğü gibi, yüz yüze yerleştirip, tabağı plastik filmle örterek, bir kenara bırakın.

ikinci bir ateşe dayanıklı tabakta kırmızı, yeşil ve sarı dolmalık biber şeritleri, sarımsaklar, mercanköşk, tuz, karabiber ve zeytinyağının 1 tatlı kaşığını karıştırın. Tabağın üstünü plastik filmle sıkıca örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, karışımı 2 dakika pişirin. Sonra karıştırıp, 2 dakika daha pişirin. Tabağı fırından alıp, bir kenara bırakın.

Balıkların bulunduğu tabağı % 100 ısıtılmış fırına verip, balıkları 2 dakika pişirin. Tabağı olduğu yerde yarım tur çevirip, balıkları 2 dakika daha pişirdikten sonra, tabağı fırından alarak bir kenara bırakın. Sularını bırakmış domatesleri limon suyu ve kalan zeytinyağıyla bir kâseye koyup, iyice karıştırın.

Balıkları öbür tabaktaki biber yahnisiyle süsleyip, yanında taze domates sosuyla servis yapın.