



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ SOMON

4 Adet somon dilim veya fileto (kişi başı 1 adet)

1 bardak süt

4-5 diş sarımsak

1 adet soğan

1 adet patates

1 adet havuç

1 adet kırmızı biber

Yeteri Kadar kaşar peynir (rendelenmiş)

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 Tutam Tuz ve karabiber

Önce balığı marine etmek için sarımsakları incecik rendeleyip, geniş bir kapta süt ile karıştırıyoruz ve somonları bu karışıma yatırıyoruz. 6-7 saat ara sıra ters yüz ederek buzdolabında bekletiyoruz. Fırın tepsisine yağlı kağıt seriyoruz önce marine edilmiş somonlarımızı diziyoruz sonra üzerine küp küp kesilmiş patatesi, havucu, soğanı ve biberi dağıtıyoruz üzerine isteğe bağlı oranda peynir serpiyoruz. Tepsinin üzerini folyo ile kapatıp önceden 200 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika kadar pişiriyoruz. Tepsinin üzerinde ki folyoyu kaldırıp bir 10 dakika da üzeri kızaracak şekilde pişmeye bırakıyoruz. Pişen balığımızı fırından alıyoruz ve sıcak sıcak servis ediyoruz.