



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAVRULMUŞ SEBZELİ SOMON (KANADA)

<https://gastromanya.com>

2 soğan
4 havuç
2 büyük kabak
1 tatlı kırmızı biber
1 enginar kalbi
4 diş sarımsak (kıyılmış)
2 çay kaşığı kurutulmuş kekik
¾ çay kaşığı tuz
¾ çay kaşığı karabiber
2 yemek kaşığı sirke
4 somon filetosu 2,5 cm kalınlığında

Biberlerin çekirdeklerini çıkarıp jülyen şekilde doğruyoruz. Havuçları uzunlamasına iri iri doğrayıp, kabakları da uzunlamasına küçük parçalar halinde kesiyoruz. Soğanları piyazlık şekilde doğruyoruz. Enginar kalbini 4-6 parçaya bölüyoruz. Tavayı ocağa koyup içine zeytinyağı koyuyoruz ve soğanları, kıyılmış sarımsakları, havuçları ekliyoruz. Tavadaki malzemeleri karıştırdıktan sonra içine 1 çay kaşığı kekiği, karabiberi ve tuzu ilave ediyoruz ve 10 dakika soteliyoruz. Soteleme işleminin ardından ocaktan alıyoruz. Kabak, kırmızı biber, enginar kalbini vesirkeyi ilave ediyoruz. Ardından karışımı fırın tepsisine aktararak 220 derece fırında sık sık karıştırarak yaklaşık 20 dakika pişiriyoruz. Diğer yanda bir kasede kalan 1 yemek kaşığı kekik, karabiber, tuz ve zeytinyağını karıştırıyoruz. Pişerken fırça yardımıyla balıklara arkalı önlü bu karışımdan sürüyoruz. Piştikten sonra sebzeleri servis tabağına alıp üzerine balıkları koyup servis ediyoruz.

