



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DİYET SOMON

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

4 dilim somon balığı  
2 çorba kaşığı margarin  
4 adet defne yaprağı  
1 adet soğan  
1 adet limon  
Maydanoz  
Taze patates  
Karabiber  
Tuz  
Mısır

Her bir somon dilimini kare folyo kağıdın üzerine yerleştirin.

Her bir dilimin üzerine bir parça margarin, defne yaprağı, biraz maydanoz, soğan ve bir dilim limon koyun.

Tuz ve karabiber ekleyin.

Somonları folyo kağıdının içine koyun ve önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırına yerleştirin.

Kabın içine su ekleyin.

Fırında 15- 20 dakika pişirin.

Taze patates ve mısırla süsleyerek servis edin.