



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ FIRINDA SOMON

400 gram somon
2 orba kaşığı tereyağı
1 soęan
200 gram mantar
2 adet domates
2 adet kabak
100 gram karnabahar

Sebzeleri küp doğrayın. Daha sonra tavada tereyağını eritip içine dkn 5 dakika kadar kavurun. Kavrulan sebzelerin üzerine baharatları da ekleyin. Mantarı, karnabaharı da ayrı bir yerde hafifçe haşlayın. İnce kıyıp tavadaki karışımına ilave edin. Somonları da fırın kabına alıp üzerine tereyağı gezdirin ve 200 derecedeki fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Daha sonra pişirdiğiniz sebzelerin üzerine paylaştırap servis yapın.