



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY DİYET SOMON

500 gram somon balığı
1 adet limon
2 çorba kaşığı balzamik sirke
Yarım demet dereotu
1 adet defneyaprağı
1 çorba kaşığı tane karabiber
1 çorba kaşığı tereyağı (isteğe bağlı)

Yağlı kâğıdın ortasına defneyaprağını yerleştirin. Soman balıklarını 2-3 parmak kalınlığında dilimleyin ve üzerine koyun. Tereyağını, dereotunu, limon dilimlerini, sirkeyi ve tane karabiberi ilave ederek kâğıdı paket şeklinde katlayın. Fırın kabının içine yerleştirin. 200 derecede 25 dakika kadar pişirin. Daha sonra sıcak olarak servis yapın.

Not: Diyet yapanlar içine tereyağı koymadan da hazırlayabilir. Bu şekilde buharda pişmiş gibi daha da sağlıklı bir pişirme tekniği oluyor.