



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ HAŞLANMIŞ SOMON

[Sahrap Soysal](#)

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet kabak
- 2 adet havuç
- 1 adet küçük boy soğan
- 2 diş sarımsak
- ½ su bardağı portakal suyu
- ½ bardağı su
- 3 yemek kaşığı portakal marmelâdı
- 1 çay kaşığı MAGGI tavuk bulyon
- ½ çay kaşığı beyaz biber
- 4 adet somon fileto
- 1 yemek kaşığı tereyağı yada margarin
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz

Kabak ve havuçların kabuklarını soyup julyen usulü doğrayın.

Bir tavada zeytinyağını ısıtıp kabakları, havuçları, halka halka doğranmış soğanı, ince ince kıyılmış sarımsağı ekleyip arada karıştırarak orta ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirin.

Bir tencerede su, portakal suyu, marmelât, MAGGI bulyon ve karabiberi kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan sonra altını kısip somonları ekleyin ve somonlar pişene kadar 8-10 dakika kaynatmaya devam edin.

Somonlar piştikten sonra somonu ve sebzeleri servis tabağına alın. Somonları haşladığınız suya tereyağını ekleyip kısık ateşte sos koyulaşana kadar pişirin.

Daha sonra bu sosu somonların ve sebzelerin üzerine dökerek servis edin.