



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZELİ SOMON IZGARA

2 kalın dilim somon  
1 çorba kaşığı tereyağı  
2 patates  
2 kabak  
Maydanoz, dereotu, nane  
1 marul  
Yarım kırmızı soğan  
1 limon, brokoli, mısır, sivribiber

Patatesleri yuvarlak kesen bir kesme aletiyle top top şekillendirin. Suda 10 dakika kadar haşlayın. Süzüp üzerine limon suyu sıkın. Yeşillikleri irice doğrayıp servis kâsesine aktarın. Üzerine patatesleri, doğranmış soğanı ekleyin. Tavadaki zeytinyağı ve tereyağında, doğranmış kabak, biber ve brokoliyi kırmızı soğanla birlikte 10 dakika kadar sote edin. Diğer yandan somonu tereyağında ızgara yapın. Sebzelerin üzerine yerleştirip soğumadan afiyetle yiyin.

---