



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ FIRIN SOMON

700 g Derisiz Somon Fileto
4-6 Adet Orta Boy Patates
4 Adet Taze Soğan, ince kıyılmış
1 Diş Sarımsak, ince kıyılmış
1 Adet Yeşil Biber, boylamasına şerit halinde kesilmiş
2 Adet Domates, dilimlenmiş
Tuz
Karabiber
1/2 Su Bardağı Krema
4 Yaprak Alüminyum Folyo

Somon fileto 4 eşit parçaya kesilir. Patatesler soyulur ve ince dilimlenir. Alüminyum folyo, her biri yaklaşık 30 cm genişliğinde olacak şekilde 4 yaprak halinde kesilir. Krema alüminyum folyolarm üzerine yayılır. Her bir folyonun içine sırasıyla patates, kıyılmış taze soğan, sarımsak, yeşil biber ve domates dilimleri üst üste dizilir. En üste somon filetolar yerleştirilir, tuz ve karabiber serpilerek, kremanın kalanı da üzerlerine eklenir. Folyo uçlarından birleştirilerek bohça şeklinde fırın tepsisine yerleştirilir. Somonlar fırının orta bölümünde 180 °C fırında yaklaşık 15 dakika pişirilir.

Not: Alüminyum folyo paketlerini ızgara üzerinde de pişirebilirsiniz.