



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA SOMON

THY Skylife

500 gr soyulmuş fileto somon

1 küçük soğan

Bolca kıyılmış maydanoz

75 gr ekmek içi

1 limonun suyu

Tuz

Biber

Zeytinyağı

Soğanı incecik doğrayıp kıyılmış maydanoz ve ekmek içiyle karıştırın. Somonu, derisi soyulmuş kısmı yukarı gelecek biçimde önceden ısıtmaya başladığınız ızgaraya yerleştirip üzerine biraz zeytinyağı ve limon dökerek pişirin. Daha sonra çevirin ve öteki tarafına da aynı işlemi yapıp üzerini ekmek parçalarıyla örttükten sonra biraz daha zeytinyağı gezdirip 4-5 dakika fırında kızartın.