



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOMON KÖFTESİ

2 adet somon balığı  
1 kırmızı biber  
1 yeşil biber  
1 soğan  
2 diş sarımsak  
karabiber  
zeytinyağı  
maydanoz  
yeşil soğan  
tuz  
soya sosu  
patates püresi

Somonları folyoya sarıp buharda 12 dakika haşlıyoruz. Sonra soğan, karabiber, yeşil biber, sarımsak, zeytinyağında hafif kavuruyoruz. Sonra somonları iri parçalara bölüyoruz ondan sonra püreyle hafifçe somonları ezmeden karıştırıyoruz diğer sebze malzemesinide ekleyip yine hafifçe karıştırıyoruz. Ondan sonra biraz iri köfteler haline getirip ayçiçek yağı ve tereyağında kızartıyoruz. Yanına güzel soz ve limonla servis yapabilirsiniz.