



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVADA SOMON BUĞULAMA

4 adet dilim ya da fileto somon (kişi sayısına göre)  
3 çorba zeytinyağı  
1 tutam maydanoz  
1 adet soğan  
1 adet sarı biber  
1 adet kırmızı biber  
2 diş sarımsak  
Yarım limonun suyu

Soğanı yarım ay şeklinde ince ince doğrayın. Biberleri jülyen doğrayın. 24 santimlik bir tava bu tarif için uygundur. Zeytinyağını tavada ısıtın ve ince doğranmış sarımsakları yakmadan birkaç tur tavada döndürün. Soğan ve biberleri de ekleyin ve birkaç tur soteleyin. Somon balıklarını ve limon suyunu da ilave ettikten sonra ince kıyılmış maydanozları somonların üzerine serpin. Somon balığı orta ateşte 15 dakikada pişecektir. Balığınızı haşlanmış sebzelerden hazırladığınız garnitür ile birlikte servis yapabilirsiniz.

