



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI TON BALIĞI SALATASI

2 kutu ton balığı
2 su bardağı haşlanmış buğday
Yarım demet taze soğan
1 demet kıvırcık
Maydanoz
Nar ekşisi
Zeytinyağ
Yarım limon

Öncelikle bir tencere içerisinde buğdayları kaynatmaya kadar haşlayın yumuşayınca altını kapatın. Bir süre bekletirseniz şişip daha da bir yumuşayacaktır. Taze soğan ve maydanozu ince ince kıyın. Kıvırcığıda ince ince kıyın. Tüm malzemeleri geniş bir kap içinde güzelce karıştırın. Servis tabağına marul yapraklarını yerleştirip üzerine salatayı ilave edin.

