



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYELİ TON BALIĞI SALATASI

Malzeme:

125 gr ıspanak

500 gr fasulye

1 kutu (160 gr) Kalbim Light Ton Balığı

1 adet salatalık

2 adet domates

2 orba kaşığı maydonoz

2 orba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

Yarım limon

Karabiber

Fasulyeleri 1 su bardağı su ile haşlayıp suyunu süzdürün. Ton balığının yağını süzdürün. Salatalık ve domatesin kabuklarını soyup doğrayın. Ispanağı bol su ile yıkayıp köklerini kesip yapraklarına ayırın. Ispanak, ton balığı, salatalık, domates, fasulye ve maydanozu harmanlayıp servis tabaklarına paylaşın. Zeytinyağı, yarım limonun suyu ve karabiberi karıştırarak salatanın üzerine dökün. Bekletmeden servis yapın.