



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NİCOİSE SALATALI SANDVIÇ

- 120 gr konserve ton balığı
- 2 adet yumurta
- 2 adet domates
- 2 adet salatalık
- 5 adet zeytin
- 1 adet kırmızı soğan
- 1 tatlı kaşığı kapari
- 1 adet roka
- 1 adet baget ekmek
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı dijon hardal
- 1 diş sarımsak

Baget ekmeğini ortadan ikiye kesin.

Ekmeği tereyağı ile yağladıktan sonra fırında kızartın.

1 diş sarımsağı ortadan keserek ekmek içine sürün.

Konserve ton balığının suyunu iyice süzüp kağıt mutfak havlusu ile iyice suyunu alın.

Yumurtayı katı şekilde haşlayıp dilimledikten sonra soğanı ince ince doğrayın.

Domatesi ve salatalığı aynı şekilde ince doğrayıp zeytinin çekirdeklerini çıkartın.

Limon suyu ve hardalı karıştırın.

Dilimlenmiş yumurta haricinde ton balığını ve diğer malzemelerle birlikte karıştırın.

Baget ekmek içine önce roka yapraklarını, sonra yumurtayı ve geri kalan malzemeyi yerleştirin.

Kapari ile süsleyin.

