



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KALAMARLI SALATA

1 kişilik
4 adet kalamar
sotelemek için sızma zeytinyağı
Yarım demet roka yaprağı
Yarım demet göbek marul
Birkaç dilim domates
1'er adet salatalık ve havuç
1 çorba kaşığı konserve mısır
1 küçük kutu konserve tonbalığı
3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
1 adet limonun suyu
Tuz, pulbiber, kekik

Kalamarı, çok az zeytinyağı, pulbiber ve kekikle soteleyin. Salatalığı yıkayıp, kabuklarıyla birlikte dilimleyin. Roka yaprakları ile göbek marulu irice doğrayın. Servis kabına alın. Üzerine dilimlenmiş domates, salatalık ve rendelenmiş havucu ekleyin. Ton balığı ve sotelenmiş kalamarı ilave edin. Mısırları üzerine serpip, tuzunu ekleyin. Zeytinyağı ve limon suyunu ilave ederek servis yapın.
