



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI SALATA

2 demet taze soğan
2 su bardağı bezelye
2 su bardağı su
5-6 dal maydanoz
2 çorba kaşığı zeytinyağı
250 gr. ton balığı
Tuz, karabiber

Bezelyeyi tuz ve karabiber eklediğiniz suda haşlayın. Üzerine kıyılmış maydanoz ilave edin. Birkaç dakika pişirdikten sonra süzün ve soğumaya bırakın. Taze soğanı ince kıyıp, zeytinyağında soteleyin. Üzerine haşlanmış bezelyeyi ilave edip servis tabağına alın. Parçaladığınız ton balığını salataya ekleyin. Zeytinyağı ve limon suyu gezdirerek servis yapın.