



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TON BALIKLI SALATA

200 gram ton balığı
1 demet taze soğan
1 su bardağı haşlanmış pirinç
1 çay bardağı mısır
Yarım göbek salata
1 limon
Maydanoz

Tonbalığını derin bir kabın içine yağını süzüp alın. Üzerine haşlanmış mısır ve pirinci ekleyip karıştırın. Taze soğanı ve maydanozu da kıyıp üzerine ekleyin. Limon suyu ve istenirse bir miktar da zeytinyağı ilave edilebilir. Bu karışımı göbek salatanın yapraklarının içine doldurup ikram edebilirsiniz. Ya da yufkadan hazırlayacağınız kızarmış çanakların içlerine de de şık bir sunum olabilir. Soğuk olarak yiyebileceğiniz besleyici ve lezzetli bir salata.