



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA TON BALIĞI

Eyüp Sevinç

4 adet temizlenmiş ve derisi alınmış ton balığı filetosu
350 gr kiraz domates
3 adet sarı Amerikan biberi
Balsamik sirke
Fesleğen yaprakları
¼ adet rezene
Taze nane yaprakları
Zeytinyağı

Domateslere çatalla küçük delikler açın. Zeytinyağı, tuz ve karabiber ile tatlandırıp 150 derece fırında 20 dakika pişirin. Ton balığı filetolarını zeytinyağı, fesleğen, nane ve rezene ile tatlandırıp 15 dakika marine edin. Biberleri jülyen kesip kızlayın. Yağsız tavada tonbalığını, marine ettiğiniz aromalı zeytinyağıyla 5 dakika soteleyin. Dilimlenip kızlatılmış biber, tuz, iri doğranmış taze nane ve balsamik sirkeyi ekleyip karıştırın. Kızlatılmış kiraz domatesler üzerine ton balığı filetolarını yerleştirip servis yapın.

