



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIKLI ENGİNARLI SANDVIÇ

- 140 gram konserve ton balığı
- 5 adet konserve ince doğranmış enginar kalbi
- 4 yaprak fesleğen
- 1 çorba kaşığı kaşığı mayonez
- ½ çay kaşığı dijon hardal
- 2 dilim beyaz ekmek
- 2 yaprak yeşillik
- 1 adet taze soğan
- 1 tutam deniz tuzu
- 1 tutam taze çekilmiş karabiber
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

Ton balığını konserve den çıkartıp suyunu iyice süzün. Çatal yardımı ile iri parçaları ezin. Doğranmış bebek enginarları, fesleğeni, taze soğanı, mayonezi, tereyağı, hardalı, tuzu ve karabiberi ekleyip iki dilim ekmek arasına iki yaprak kıvrık ve ya marul koyarak ortadan kesip servis yapın.

