



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI SALATA

- 1 kutu ortaboy ton balığı
- 1 yumurta
- 100 gr salatalık turşusu (isteğe bağlı olarak azaltılabilir.)
- 1 sert domates
- 2 sivri biber veya çarliston biber
- 1 adet salatalık
- 4 yaprak göbek salata
- 1 limon
- 2 çorba kaşığı mayonez
- 1 tatlı kaşığı sarı hardal (tatlı)
- 1 tutam tuz (isteğe bağlı)

Göbek marul yaprakları ince ve kısa olarak doğranır. Küp şeklinde kesilmiş domatesler ve salatalık, yuvarlak ve ince olarak doğranmış turşu ve sivri biber ile birlikte marul içine katılır. Yumurta iyice haşlanarak küp şeklinde doğranır ve karışımın içine konur. Bu karışımın içine de suyu süzölmüş ton balığı eklenerek tahta bir kaşıkla karışımı ezmeden karıştırılır. Diğer bir tarafta mayonez, 1/2 limon ve hardal biraz tuz ilave edilerek çırpılır. Bu sos yavaşça ton balıklı karışıma eklenir. Daha ekşi olması isteniyorsa limon ilave edilebilir.

Not: Bu salatayı ekmek arasında sandwich olarak veya diyet bisküvinin üzerinde de deneyebilirsiniz.