



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI SEBZELER

1 su bardağı FEAST BARBUNYA
1 çay bardağı FEAST TATLI MISIR
1 adet kapy biber
1 adet olgun avokado
1 adet domates
1 adet kırmızı soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet maydanoz
80 gr ton balığı
Sos için:
Zeytinyağı
1 çorba kaşığı sirke
1 adet limon suyu
Tuz
Kırmızı pul biber

Barbunyaları kaynar su içinde 10 dakika kadar haşlayıp süzün.
Mısırları 2 dakika kadar sıcak su içinde bekletip süzün.
Kapy biber ve avokadoyu küp küp doğrayın.
Yeşillikleri ve kırmızı soğanı doğrayıp tüm malzemeyi salata kâsesinde harmanlayın.
Sos için tüm malzemeyi bir kâsede çırpın servis öncesi salatanın üzerine gezdirin.

