



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TON SALATASI

1 kutu 160 gramlık ton balığı konservesi
3 yaprak marul
½ adet kuru soğan
1 yaprak kırmızı lahana
1 adet iri kırmızı turp
1 adet limonun suyu
Zeytinyağı (sızma)
Tuz

Marul yapraklarını iyice yıkadıktan sonra enine şeritler halinde doğrayıp derince bir kaba (salata kabına) alın. Kırmızı lahanayı da, önce yaprakları boyuna ikiye bölüp aynı şekilde doğrayın ve kaba ilave edin. Turpu rendeleyin ve kaba ekleyin.

Soğanı yarım daire halkalar halinde doğrayın. Bir kaba alıp üzerine bol tuz serpin ve yuğurun. Sonra yıkayıp salataya ilave edin.

Ton balığının yağını süzün ve küçük parçalara bölün.

Salataya limon suyunu, tuzu ve zeytinyağını ilave edip iyice karıştırın.

Soğuk servis yapın.

Not: Bu salataya kırlangıç gibi çorbaya veya mayonezli yemeklere müsait balıkları da haşlayıp kılçıklarını ayıkladıktan sonra küçük parçalara bölüp salataya ilave edebilirsiniz.