



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞINDA TORİK

Torik ya da palamudu temizledikten sonra, 3 parmak kalınlığında, tencereye koyup bol tuz ve üstünü 1 parmak geçinceye dek su doldurup orta ateşte 3 - 4 saat pişiriniz. Sonra süzüp, etleri lop-lop kılçığından ayırarak derilerini soyunuz. Sivri bir bıçakla siyah etlerini iyice ayıklayarak kalan beyaz etlerini çok dikkatli temizleyip hiç siyah et bırakmayınız. Lop etler, böylece temizlendikten sonra kavanoza istif ederken bazen arasına 2 - 3 defne yaprağı koyunuz. Sonra etleri örtünceye dek kokusuz çok iyi zeytinyağı doldurup daima havalanması için kavanozun ağzına tülbent bağlayıp serin ve açık bir yere bırakınız. Bir hafta sonra yiyebilirsiniz.

Salatası: Balığı bir tabağa konduktan sonra çatalla küçük parçalara ayrılır. Katı olarak haşlanmış bir yumurta yine incecik kıyılır. Tuz ve biber ekilerek balıklarla iyice karıştırılır. Kıvırcık salata da çok ince kıyılıp bir salata tabağına konduktan sonra bu yumurtalı ton balığı karışımı ortasına konur. Üzerine de mayonez döküldükten sonra servis yapılır.

Not : Etler, yağın içinde gömülü kalmalıdır. Mercimek kadarı yağın dışında kalsa fena halde kokar.