



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

4 TAHILLI TON BALIKLI MARUL YAPRAKLARI

<https://www.milliyet.com.tr>

1 kutu 4 tahıllı ton balığı salatası
1 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi
1 adet kırmızı biber
4 yaprak marul
Karabiber
Tuz

Bir kabın içersine ince ince doğranmış olan kırmızı biberleri, ton salata 4 tahıllıyı, kabak çekirdeğini ve baharatları da ekleyip karıştırın. Güzelce yıkanmış ve sap kısımları kesilmiş olan marulların içersine hazırlamış olduğunuz karışımı ekleyip servis edebilirsiniz.

