



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AKDENİZ SALATASI

Yarım demet roka
1 adet kırmızı soğan
1 tutam maydanoz
1 tutam dereotu
3 dal taze nane
1 adet ton balığı
2 çorba kaşığı tane mısır
Yarım limon suyu

Kıvırcık yaprakları veya göbek salatayı yıkıyoruz. Rokayı da yıkıyoruz. Kıvırcık ve rokaları servis tabağına alıyoruz. Üzerine ton balığı parçaları serpiyoruz. Salatamızın orta kısmına bir tutam maydanoz koyuyoruz. Etrafına dere otu koyuyoruz. Mısır taneleri serpiştiriyoruz. Salatamıza sos olarak limon suyu ve zeytinyağı kullanıyoruz. Bu tür salatalarda sos servise yakın dökülmeli, ayrıca bu salatada taze nane kullanabiliriz.