



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI SALATA

1 kıvırcık salata
2 salatalık
Yarım göbek salata
150 gram kalamar
100 gram ton balığı
1 limon
1 çay bardağı zeytinyağı

Öncelikle kalamarı az suda 10 dakika kadar haşlayın. Daha sonra lezzetini artırmak için zeytinyağında tavada çevirebilirsiniz. Tonbalığının yağını süzdürün e kalamarla karıştırın. Yeşillikleri de iyice yıkayıp süzün. İrice doğrayıp servis tabağına alın. Limon suyu ve zeytinyağı gezdirip hazırladığınız balıkları üzerine yerleştirin. Bekletmeden servis yapın. Zira bekletilen balıklı ve tavuklu salatalar zehirleyebilir.