



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI SALATA

300 gram balık fileto

1 kırmızı soğan

1 demet maydanoz

7 adet marul yaprağı

2 limon

Yarım çay bardağı zeytinyağı

2 defneyaprağı

1 domates

Yeşillikleri bol suda yıkayıp süzün. Bu arada balığı defneyaprağı ile birlikte 10 dakika buharda pişirin. Ya da az suyla tencerede de pişirebilirsiniz. Soğuması için biraz bekleyip üzerine limon suyu ve zeytinyağı gezdirin. İrice doğranmış yeşillikleri ve domatesi soğanı bir kaptaki karıştırın. Üzerine limonla ve zeytinyağında beklemiş balıkları ekleyip servis yapabilirsiniz.