



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEZELYELİ TON

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

Orta boy iki kutu (veya iri boy bir kutu) ton balığı konservesi,
1/2 kilo iç bezelye,
250 gram olgun domates,
1 demet maydanoz,
5 çorba kaşığı zeytinyağı,
1 çay kaşığı toz şekeri,
yeteri kadar tuz.

Yapımı: Bir kuşaneye iç bezelyeleri yıkayıp koymalı. Bezelyelerin üstünü iki parmak kadar örtecek su kattıktan sonra iki kaşık zeytinyağıyla tuzunu ve şekeri de koymalı ve kabı orta ısıya ateşe oturtmalı. Bezelyeleri normal bir şekilde pişirmeli. Bu iş olurken kaynar suda bir - iki dakika tutulan domateslerin kabuklarını soymalı ve bunları ufak ufak doğrayıp bir başka tencereye koymalı. Üstüne biraz tuz serpip kalan zeytinyağını da döktükten sonra tencereyi orta ısıya bir ateşe oturtmalı. Domatesleri 30-40 dakika kadar pişirdikten sonra küçük parçalara ayrılmış ton balığını domatesin içine katmalı ve birlikte beş dakika daha kaynatmalı. Bezelyeler pişince tonlu domatesin içine boşaltmalı ve iki - üç dakika birlikte kaynatmalı. Tencereyi ateşten indirirken temizlenip yıkandıktan sonra ince ince doğranmış maydanozu katmalı. Şöyle bir karıştırdıktan sonra tencereyi ateşten alıp içindekileri servis tabağına boşaltmalı ve sıcak sıcak servis yapmalı.