



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DENİZ ÜRÜNLÜ SALATA

Mevsim yeşillikleri  
2 adet uskumru (fileto edilmiş)  
10 adet kalamar  
1 tatlı kaşığı sirke  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 kahve fincanı balsamik sos

Mevsim yeşilliklerini iyice yıkayıp, süzün.  
Sirkeli tuzlu suyu kaynatıp kalamarları içine atın.  
Balık filetoalarını varsa mangalda, yoksa bir tavada ızgara edin.  
Kıyılmış mevsim yeşilliklerini, haşlayıp, süzdüğünüz kalamarı, balsamik sosla harmanlayın ve servis tabağına alın.  
Izgara balıkla birlikte servis yapın.

