



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ ÜRÜNLERİ SALATASI

5-6 adet halka kalamar
2 adet ahtapot kolu
250 gr beyaz etli ayıklanmış balık
250 gram Akdeniz yeşilliği
2 adet domates
2 adet havuç
Bir demet roka
1 adet limon
Zeytinyağı
Tuz

Kalamarları 4 parçaya bölün
Zeytinyağını tavada kızdırın. Kalamar, balık ve ahtapot kolunu yüksek ateşte soteleyin.
Yeşillikleri de bol suyla yıkayıp servis tabağına alın.
Havucu ve domatesi de doğrayıp tabağına ekleyin.
Zeytinyağı, limon ve tuzu bir kaptaki karıştırıp yeşilliklerin üzerine gezdirin ve güzelce harmanlayın.
Üzerine de sotelenmiş deniz ürünlerini yerleştirin.

