



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES SUYUNDA MEZGİT SALATASI

500 gr ayıklanmış mezgit

Sızma zeytinyağı ½ kahve fincanı

Domates suyu ½ su bardağı (3 adet domates rendelenmiş ve süzgu yardımı ile süzölmüş)

Tuz 1 çay kaşığı

Şeker ½ tatlı kaşığı

Maydonoz ince kıyılmış 1 tatlı kaşığı

Kıvırcık marul 2 adet yaprak temizlenmiş yıkanmış

Geniş bir kase içersinde domates suyu, zeytinyağı, tuz, şeker, maydonoz koyup çıpma teli ile iyice karıştırınız. Tüm malzemenin iyice karışmasını sağlayınız. Orta boy bir tecerede su koyup kaynatınız, balıkları kaymakta olan su içersinde 1 tatlı kaşığı tuz yarım limon suyu ve 1 yemek kaşığı sirke koyunuz 1 dk kaynatınız ve süzünüz. Hazırlanan sos içersine koyup kaşıkla karıştırarak 3-4 dk bekletiniz. Tabağınıza marul yapraklarını koyunuz üzerine sos ile mezgitleri koyup servis ediniz.