



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ENTEGRAL PİRİNÇLİ NISUAZ SALATA

4 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 adet dolmalık biber  
2 adet domates  
400 gr pirinç  
Aldığı kadar karabiber  
4 su bardağı ton balığı  
1 yemek kaşığı fransız hardalı  
1 diş sarımsak  
2 adet soğan  
Aldığı kadar tuz  
125 gr siyah zeytin  
1 adet salatalık  
1 yemek kaşığı sirke  
1 adet ançüez konserve

Pirinci tuzlu kaynar suda 35-40 dakika pişirin (entegral pirinç, rafine pirince oranla daha uzun sürede pişer). Pirinci süzüp kurumaya bırakın. Salatalığı, domatesleri soyun ve küçük zarlar halinde kesin. Biberleri de aynı şekilde kestikten sonra bunların hepsini zeytin, ince kıyılmış taze soğan, kıyılmış ançüez ve ufalanmış ton balıkları ile harmanlayın. Sosunuzu hazırlayıp karışımınıza katın. En sonunda pirinci de ilave edip iyice harmanlayın ve 30 dakika buzdolabında dinlenmeye bırakın. Soğuk servis yapın.