



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HARDALLI TON BALIĞI

1 kahve fincanı limon suyu
750 gr kuşbaşı ton balığı
3/4 kahve fincanı zeytinyağı
1/2 demet maydanoz
1 kahve kaşığı hardal
2 çorba kaşığı (silme) tuz

Küçük bir tencereye su doldurun, tuzu da koyun ve kaynamaya bırakın. Kaynayınca balıkları ilâve edin ve 8 - 9 dakika haşlayıp indirin. Suyunu süzün. Balıkları büyükçe bir tabağa düzgün bir biçimde yerleştirin. Sonra limon, yağ, hardal ve incecik doğranmış maydanozu küçük bir kâseye bir çatalla iyice çarpa çarpa karıştırın. Sonra da balıkların üzerine döküp servis yapın.