



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA TON BALIĞI SALATASI

50 gram ton balığı
100 gram kırmızı pancar
Yarımşar minik havuç ve kabak
1 adet taze soğan
Bir miktar taze kekik
1 diş sarmsak
1-2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
Çeyrek limon
Tane karabiber
Bir tutam tuz
Bir miktar kırmızı soğan
2 adet siyah kiraz domates

Taze soğan ve kekiği incecik kıyın. Havuç, kabak ve pancarı küçük doğrayın. Sarmisakla birlikte zeytinyağında sote edip baharatları ekleyin. İstedığınız ebattaki kalıplara malzemeyi bastırın. Karabiber, tuz ve limon ile marine edilen ton balığını ızgarada pişirin. Kalıbı servis tabağına ters çevirin. Üzerine kırmızı soğan koyup, ton balığını yerleştirin. Kiraz domateslerle süsleyerek servis yapın.

