



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT SALATASI

1/2 kg. mezgıt balığı
2 çorba kaşığı limon suyu
6 orta boy domates
6 küçük yaprak kıvırcık marul
2 çorba kaşığı mayonez
1,5 çay kaşığı tuz
1 orta boy soğan
5-6 dal maydanoz

Balığı temizleyip yıkayınız. Buğulama pişiriniz. Derisini soyup kılçıklarını ayıklayarak küçük parçalara bölünüz. Soğuyunca içine mayonez, limon suyu, tuz, kıyılmış soğan ve maydanoz katıp karıştırınız. Keskin bir bıçakla domateslerin sap kısımlarını daire şeklinde kesip çıkartınız. Kaşıkla domatesleri zedelemekten içlerini boşaltınız. Domates içlerinin yarısını balığa ilave edip karıştırarak domateslerin içlerine doldurunuz. Domatesleri marulların üzerine koyup servis tabağına yerleştiriniz.