



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NİÇOİSE SALATASI

1 paket ton balığı
200 gr. Fransız fasulyesi
10-15 yaprak marul, elle koparılmış
İki avuç kuzu kulağı, elle koparılmış
Üç dört sap fesleğen, yapraklanmış
Üç dört sap nane, yapraklanmış
2 Çengelköy salatalığı, ince doğranmış
Yarım kırmızı soğan
2 katı yumurta
5 ançüez filetosu, ince ince doğranmış
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 limonun suyu
1 çay kaşığı hardal
Tuz
Karabiber

Kırmızı soğanları ince ince doğrayın ve üstlerine çıkacak kadar sirke ile derin bir kaba aktarın. Sapları ayıklanmış fransız fasulyelerini kaynayan suda 10-12 dakika kadar haşlayın. Fasulyeler biraz yumuşamaya başladığında yeşil renklerini kaybetmelerine izin vermeden ocaktan alın ve zaman kaybetmeden süzüp soğuk/buzlu su dolu bir kabın içine atarak pişme sürecini durdurun. Derin bir kaptaki zeytinyağı, limon suyu, hardal, tuz ve karabiberi çatala ya da çırpma teli ile çırpın ince doğranmış ançüezleri ekleyin. Tüm yeşillikleri salata kabında karıştırın. Soğanları, salatalıkları, fransız fasulyelerini, ton balığının ve sosun yarısını yeşilliklere ekleyerek iyice karıştırın. Tabaklara aldıktan sonra kalan ton balığını ve yumurtayı tabaklara dağıtarak sosun kalanını da ekleyerek servis edin.

