



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## PARMESANLI KRUTONLU DENİZ ÜRÜNLERİ SALATASI

750 g ton balığı konservesi  
450 g kalamar  
3 g sarımsak  
600 g ahtapot  
5g maydanoz  
6 g sızma zeytinyağı  
10 ml zeytinyağı  
2 limon  
50 g parmesan peyniri  
150 g beyaz ekmek  
5 g tuz  
30 g kıvırcık salata  
3 g taze fesleğen  
50 g kırmızı biber

Biberlerin tohumları alınarak ince doğranır.

Kalamarlar hazırlandıktan sonra zeytinyağında biberle sote yapılır.

Ahtapotlar haşlanıp doğranır.

Ton konservesi ve diğer deniz mahsulleri geniş, derin bir kap içerisinde, kıyılmış maydanoz ve fesleğenle karıştırılır.

Sızma zeytinyağı limonla iyice karıştırıldıktan sonra salatanın üzerine gezdirilir.

Ekmekler zar kesilip, üzerlerine rende parmesan ve zeytinyağıyla fırında kızartılır.

Hazırlanmış olan krutonda salatanın üzerine yerleştirildikten sonra servis yapılır.