



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ROKALI BALIK SALATASI

- 1 demet roka
- 2 adet kırmızı kuru soğan
- Yarım demet maydanoz
- 4 yaprak kıvırcık
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet limon
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 kutu ton balığı konservesi

Rokaların kalın sapları atılır. Yayvan bir tabağa sıkı sıkı, çiçek biçiminde dizilir.

Soğan yarım daire şeklinde doğranır, tuzla gevşeyene kadar ovulur. Üzerine kıyılmış maydanoz, kıvırcık eklenir, karıştırılır.

Limon ve zeytinyağı gezdirildikten sonra roka yapraklarının üzerine aktarılır.

En üzeri de yağı süzölmüş ton balığı konarak servis edilir.
