



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEHİRİYELİ TON BALIKLI SALATA

1 su bardağı arpa şehriye
1 küçük ton balığı konservesi
5 çorba kaşığı süzme yoğurt
4-5 diş sarımsak
1 demet dereotu
1/2 demet maydanoz
1 iri boş havuç
1 su bardağı bezelye (haşlanmış)
tuz

Arpa şehriyelerin üzerini 2 parmak aşacak kadar kaynar su, ve 1-2 çorba kaşığı sıvı yağ ekleyerek haşlayalım. Suyunu süzdürerek bir kabın içine alalım. İçine haşlanmış bezelyeleri, ton balığını, süzme yoğurdu, dövülmüş sarımsakları, kıyılmış dereotu ve maydanozu, rendelenmiş havucu ve tuzu ilave edip karıştıralım. Servis tabağına alalım.