



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TATAKİ TAR

20 gr yağ  
120 gr taze ton balığı  
2 gr kajun baharatı  
2 gr değirme biber  
2 gr taze fesleğen  
20 gr renkli biber  
15 gr havuç  
15 gr taze soğan  
15 gr zencefil taze  
3 gr deniz tuzu  
2 gr bonito flakes  
3 cl panzu sos

Önceden [?]Marine[?] edilen ton balığı filetoları, kalın tabanlı tavada 20 gr yağ ile alt üst çevrilerek pişirilir. Pişirilen filetolar daha sonra ince dilimler halinde kesilir. Diğer taraftan sebzeler julyen şeklinde doğranır. Dilimlenen ton balığı filetoları, servis edilecek olan tabağa güzelce dizilir. Üzerine julyen sebzeler yerleştirilir. Ton Balığı Tataki, kavrulmuş susam ve panzu sos ile tatlandırılır ve Bonito flakes ile dekore yapılarak servis edilir.

