



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEKE SALATASI

Tuğrul Şavkay

1 kg. teke (temizlenmiş)
1 bağ maydanoz (ince kıyılmış)
45 ml. zeytinyağı (3 çorba kaşığı)
1 adet limon (suyu)

Tekeleri soğuk su ile birkaç kez yıkayıp süzgece çıkarın. Tencerede su kaynatıp, içine atarak iki taşım kaynatın. Süzdürerek sudan alın. Tekeleri ayıklayıp, bir kapta ince kıyılmış maydanoz ile karıştırın. Bir tabağa koyun. Zeytinyağını ve limon suyunu da üzerine gezdirerek servis yapın.