



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIĞI DÜRÜM

- 2 lavaş ekmeđi
- 3 közlenmiş kırmızıbiber
- 2 diş sarımsak
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 100 gram ton balığı
- 4 dal maydanoz

Öncelikle közlenmiş kırmızıbiberi, sarımsağı ve zeytinyağını bir karıştırıcıda iyice çekin. Üzerine maydanozu ya da istediğiniz yeşillikleri ekleyip birlikte karıştırın. Acı biber ya da isterseniz çok az acı biber salçası koyup iyice harmanlayın. Bu harcın içine ton balığı ya da haşlanmış tavuk eti ekleyerek, uzun lavaş ekmeklerinin içine yerleştirep dürüm yapın.