



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TON BALIĞI IZGARA

- 200 gram taze ton balığı
- 1 adet rezene
- 4 adet kuşkonmaz
- 1/2 adet sarı biber
- 1/2 adet kırmızı biber
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 3 dal fesleğen
- 2 dal biberiye
- 2 dal taze kekik
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 fincan zeytinyağı
- 1 adet limon

Fileto ton balığı zeytinyağı, limon ve tuzla marine ederek ızgarada pişirin. Havuç ve kabakları parmak şeklinde doğrayarak kaynar suda haşlayın, soğuk suya çıkarın.

Rezenenin kök kısmını da bütün olarak haşlayın. Biberleri uzun şerit şeklinde doğrayın, bir tavada tereyağıyla sote edin.

Haşlanmış sebzeleri ilave edip soteleme işlemine devam edin. Tuz ve taze baharatlar ile lezzetlendirin.

Hazırlanan sebzeleri bir servis tabağına alın ve üzerine pişmiş ton balığı koyup servis edin.