



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIĞI TATAR

1 adet limonu sıcak suda yıkadıktan sonra kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın. 1-2 sap maydanozun yapraklarını irice kıyın. Hepsini 300 gr. kapari ve 40 ml. zeytinyağı ile karıştırın. 150 gr. tonbalığı filetosunu küp küp kesip karışıma ilave edin. Tuz, biber ile tatlandırıp servis yapın.

Not: Tonbalığı, haftada en az üç kez yendiğinde içerdığı zengin omega 3 yağ asiti ile kolesterol seviyenizi dengeler.