



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIKLI ENGİNARLI SALATA

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Salata İçin:

- 1/4 demet roka (iri doğranmış)
- 1 kase Akdeniz yeşilliği (iri doğranmış)
- 1 avuç taze nane
- 1 adet havuç (soyacakla dilimlenmiş)
- 4 adet cherry domates (ikiye bölünmüş)
- 2 adet badem salatalık (küçük küpler halinde doğranmış)

Enginar ve Salata Sosu İçin:

- 1 adet enginar (soyacakla dilimlenmiş)
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 adet limonun suyu
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı keten tohumu (öğütülmüş)
- 1 avuç dereotu (kıyılmış)

Ton Balıklı Harç İçin:

- 160 gram ton balığı konservesi (yağı süzölmüş, tercihen zeytinyağlı)
- 1 yemek kaşığı mayonez (light)
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 2 adet küçük boy kornişon turşu
- 1/2 adet kapyra biber (közlenmiş)
- 1/2 adet limonun suyu ve kabuğu (kabuğu rendelenmiş)
- 1 avuç dereotu

Ktır Lavaş İçin:

- 1 adet küçük boy lavaş
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber

Enginarı soymadan önce salata sosunu hazırlamak için zeytinyağı, limon suyu, tuz, keten tohumu ve dereotunu bir kavanozda çalkalayarak karıştırın. Enginarı soyacak yardımıyla dilimleyin ve ardından salata sosundan üzerine gezdirip kenarda bekletin.

Ton balığını bir kaseye alın. Üzerine mayonez, hardal, limon suyu, limon kabuğu rendesi, kornişon turşu, közlenmiş kapyra biber ve dereotunu ilave edip güzelce karıştırın.

Lavaşı küçük üçgenler olacak şekilde kesin. Bir kasede zeytinyağı ve toz kırmızı biberi karıştırıp lavaşların üzerine fırça yardımıyla sürün. Tavada önlü arkalı 3-4 dakika kızartın.

Akdeniz yeşilliği, roka, cherry domates, salatalık, havuç ve taze naneyi bir kasede karıştırıp servis tabağına alın. Üzerine enginar dilimleri ve ton balıklı karışımı ekleyip salata sosunu üzerlerine gezdirin.

Ktır lavaşları da salatanın üzerine batırıp servis edin.



© lezzetler.com tarif no:178661 • ad:Ton Balıklı Enginarlı Salata • gönderen:Gül • indirme tarihi:05.04.2025 - 18:23