



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIKLI NOHUT SALATASI

2 kişilik
1 kase nohut
1 avuç soya filizi
1 adet domates
2 adet yeşil soğan
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı limon suyu
2 çorba kaşığı sirke
1 kutu ton balığı konservesi
1 adet yumurta (dilerseniz)
Tuz

Nohutu akşamdan ıslatın. Ertesi gün yumuşayana dek haşlayın. Soya filizini yıkayın. Domatesi küp küp kesin. Yeşil soğanı doğrayın. Tüm malzemeleri zeytinyağı, tuz, limon suyu, sirke ve suyu süzölmüş ton balığıyla birlikte karıştırın. Dilerseniz katı pişirilmiş bir yumurtayı doğrayarak salatanın üzerine yerleştirin.