



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIKLI SALATA

Yarım adet atom marol
Yarım bağ roka
4 dal soğanın yeşil kısmı
1 adet kırmızı biber
1 adet yeşil biber
1 yemek kaşığı nar ekşisi
Tuz
Baharat
Konserve ton balığı

İlk önce marolumuzu sirkeli suda bekletip, bakterilerden arınmasını sağlıyoruz. Bir bıçak yardımıyla atom marolumuzu ince ince doğruyoruz. Yada vitaminin kaçmasını istemiyorsanız elinizle parçalayabilirsiniz. Ardından rokalarımızı elimizle parçalayarak büyük bir kabin içerisine koyuyoruz. Roka, potasyum C ve K vitamini oranı yüksek olan bir sebzedir. Soğanın yeşil kısımlarını ekledikten sonra sırasıyla doğranmış kırmızı biber ve yeşil biberimizde kabımızın içerisine koyuyoruz. Son olarak ton balığımızı salatamıza ekleyip iyice harmanlıyoruz.

Salatamıza lezzet vermesi açısından sos hazırlayacağız. İster sosunuzu ayrı bir kabin içerisinde isterseniz de salatayı yaptığınız kabin içerisine dökerek tat vermesini sağlayabilirsiniz. Bunun için 1 yemek kaşığı nar ekşisine 1 çay kaşığı tuz ekledikten sonra iyice karıştırıyoruz. Yaptığımız sosu salatamızın üzerine gezdirerek servis yapabilirsiniz.

Not: Elbette ki sevdiğiniz malzemeleri salatamızın içerisine ekleyebilir veya sevmediğiniz malzemeleri salatadan çıkarabilirsiniz. Ayrıca ton balıklı salatayı yemeklerinizin yanına alternatif seğenek olarak koyabilir veya tek başına bir ana yemek olarak servis edebilirsiniz.

