



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI SALATA

- 1 kutu SuperFresh zeytinyağlı ton (320 gr'lık süzölmüş)
- 2 demet roka (iri doğranmış)
- 4 yaprak marul (iri doğranmış)
- 1 adet küçük boy kırmızı soğan (piyaz doğranmış)
- 2 adet domates (soyulmuş, çekirdekleri alınmış, jülyen kesilmiş)
- 4 sap dereotu (ince kıyılmış)
- 1 kutu SuperFresh mısır (süzölmüş)
- 1 çorba kaşığı kapari
- 1 adet limonun suyu
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövölmüş)

Roka ve marul yapraklarını harmanlayıp servis tabağına yerleştirip soğanları serpin. Üzerlerine sırasıyla ton balığı, domates, dereotu, mısır ve kapariyi ilave edin. Limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi iyice çırpın ve salatanın üzerine gezdirep servis edin.

