



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI SANDALLAR

Eğlenceli Tarifler
Sağlıklı Minikler

- 1 küçük salatalık
- 1 küçük domates
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 adet turuncu dolmalık biber
- 1 adet yeşil dolmalık biber
- Marul yaprakları
- 100 gr ton balığı
- 3 adet siyah zeytin, çekirdekleri çıkarılmış, ufak doğranmış
- 3 adet yeşil zeytin, çekirdekleri çıkarılmış, ufak doğranmış
- 4 adet çeri domates, ufak doğranmış
- 1 tatlı kaşığı kapari, ufak doğranmış
- 1 dal dereotu ince kıyılmış
- 1 dal Frenk soğanı, ince kıyılmış
- 1 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı

Salatalığı ve domatesi yatay olarak ortadan ikiye kesip içlerini küçük bir kaşık yardımıyla boşaltın. Sarı, turuncu ve yeşil dolmalık biberleri de yatay olarak ortadan ikiye kesip tohumlarını ve damarlarını temizleyin. Alt parçaları sandal olarak kullanmak üzere ayırın, üst parçalardan ise yelken şeklinde parçalar çıkarın. Marul yapraklarından da yelken şeklinde parçalar kesin. Ton balığını bir kaseye alın. Komili Sızma Zeytinyağını, ufak doğranmış yeşil ve siyah zeytini, çeri domatesi, kapariyi, kıyılmış dereotu ve Frenk soğanını ekleyip karıştırın. Domateslerin, salatalıkların ve biberlerin içlerini ton balıklı karışımla doldurun. Yelken şeklinde kestiğiniz parçalara kürdan batırıp sandalların ortasına yerleştirerek servis edin.

