



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TONBALIKLI SANDVIÇ

- 1 adet çabata ekmeđi
- 1 paket ton balığı
- 1 adet kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı tartar sos
- 1 yemek kaşığı krema
- 2 yaprak marul
- 1/4 çay kaşığı tuz (azaltıp arttırılabilir)
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı toz paprika
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı balzamik sirke

Kırmızı soğanı yuvarlak yuvarlak kesin.

Zeytinyağını tavada kızdırın ve soğanları çerisine atın. Sadece yumuşayana kadar hızlıca soteleyerek pişirin. Ateşten almaya yakın üzerine balzamik sirke gezdirin ve şöyle bir çevirip kenara alın.

Tartar sos, krema ve incecik kıyılmış marulları birbirleriyle iyice karıştırın.

Çabata ekmeğini ortadan ikiye yarıp. Önce sos karışımından bolca sürün.

Sonra ton balığını yerleştirin ve üzerine tuz, karabiber ve paprika serpin.

Son olarak da hafif sotelediğiniz kırmızı soğanları en üste koyun.

