



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIKLI SANDVIÇ

50 g dondurulmuş bezelyeyi 3 dakika haşlayın ve soğumaya bırakın. 1 tatlı kaşığı domates salçası, 1 tatlı kaşığı hardal, ince kıyılmış yarım soğan, 100 g diyet yoğurt, 1 tatlı kaşığı devedikeni yağı, 1 çorba kaşığı sirke, karabiber, iyotlu tuz ve 1 tatlı kaşığı bal ile sos hazırlayın. Sosu, ton balığı, yeşillik ve bezelye ile karıştırın. Salatayı bir dilim kızarmış ekmeğin üstüne koyun, domates ve salata ile garnitür yapın.

© lezzetler.com tarif no:18550 • adı:Ton balıklı sandviç • gönderen:pamuk presnes • indirme tarihi:01.04.2025 - 06:12