



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI SUSAMLI SALATA

Malzeme:

- 1 adet göbek salata
- 10-15 dal taze soğan
- 2 adet domates
- 5-10 yaprak roka
- 1 çorba kaşığı kavrulmuş susam
- 4 kutu (125 gramlık) light ton balığı
- 1 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı
- 1 adet limon

Göbek salatayı yıkayıp süzdükten sonra kıyın. Yeşil soğanları kesin. Domatesleri küp şeklinde doğrayın. Roka yapraklarını şerit şeklinde kesin. Göbek salatayı kaselere paylaşın. Rokaları, domatesleri, yeşil soğanları ilave edin. Her salata kasesine 1 kutu light ton balığını ekleyin. Limon ve zeytinyağını küçük bir kasede karıştırın. Salata tabaklarına paylaşın. Üzerine kavrulmuş susam serpiştirerek servis yapın.
