



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TONLU KÖK SALATASI

1 küçük kutu ton balığı
1 adet iri havuç
1 adet orta boy patates
1 adet kereviz
Yarım demet maydanoz
Yarım adet limon
1 çay kaşığı tuz
3 çorba kaşığı zeytinyağı

Ton balığı açılır ve bir süzgece çıkarılır. Sebzeler çok güzel yıkanır ve tencereye atılır. Üzerine bir miktar su konur. Ateşe oturtulur ve yumuşayana kadar haşlanır. Sonra kabukları soyulur ve küp küp doğranır. Üzerine çok küçük kıyılmış maydanozlar, didiklenmiş ton balığı, limon suyu, tuz ve zeytinyağı konur ve karıştırılır.