



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL SEBZE SOSLU TUNA BİFTEĞİ

Önce, kişniş, maydanoz ve naneyi ince ince doğrayın ve toz biber ve limon suyuyla karıştırın. 2 çorba kaşığı yağ ekleyin ve baharatla çeşnilendirin. Ya da, tüm bu malzemeleri blenderinizin doğrama aksesuarına koyun ve kalın şekilde püre yapın. Izgarayı 4. ayara getirerek ısıtın. Ton balığı bifteklerini baharatla tatlandırın ve fırçayla hafifçe yağ sürün, oda sıcaklığında olduklarından emin olun. Ton balığını kapalı ızgarada (panini konumu) 2-3 dakika boyunca dış kısmı kızarıp iç kısmı pembeleşinceye kadar ızgara yapın. Her bir bifteğe bolca sebze sosu ekleyin. Limonlu pilav ve sakız kabağıyla iyi gider. İpucu: Daha sağlıklı bir yemek için, ton balıklarını hazırlarken yalnızca 2 çorba kaşığı yağ kullanın.
