



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BALSAMİK SİRKELİ TON BALIĞI

Malzemeler :

Ton balığı 200 Gr

Komili Sızma zeytinyağı 3 Yemek Kaşığı

Balsamik sirke 2 Yemek Kaşığı

Kuru soğan 1 Adet

Sarımsak 3 Diş

Koçan mısır veya ½ sb tane mısır 3 Adet

Roka 1 Demet

Domates 2 Adet

Tuz-çekilmiş karabiber

YAPILIŞI:

1- Ton balığını açıp, bir süzgeç yardımı ile fazla yağın süzün. Ton balıklarını elinizle büyük parçalara ayırın.

2- Kuru soğanı piyazlık doğrayın.

3- Sarımsakları kıyın.koçan mısırları halka halka doğrayın.

4- Rokaları ayıklayıp, sadece yapraklarını bir tabağa ayırın.

5- Servis tabağın altını roka yaprakları ile kaplayın.

6- Yayvan bir tencerede Komili Sızma Zeytinyağını kızdırıp, içine sarımsakları ve piyazlık doğranmış soğanları ekleyip,soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

7- Soğanlar renk alınca içine Balsamik sirkeyi ilave edip, sirkeyi pişererek çektin.

8- En son olarak içine koçan mısırları, yağı süzölmüş ton balığını ve tuz-çekilmiş karabiberi ilave edip, bir kaç kere karıştırdıktan sonra servis tabağına rokaların üzerine alın.

9- En son üzerine dilimlere böldüğünüz kiraz domatesler ile süsleyip, servis edin.(kiraz domates yerine kabuğu soyulmuş dilim domates ile de süsleyebilirsiniz.)