



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI TAVUK SALATASI

Eyüp Sevinç

- 1 adet tavuk göğsü
- ½ limonun suyu
- 1 adet göbek salata
- Soya filizi
- 1 adet salatalık
- Tuz
- 1 adet taze kırmızı biber
- Karabiber
- 1 adet sarı biber
- Kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı köri
- Taze nane
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı

Önce tavuk etini ince ve uzun dilimler halinde doğrayın. Tavuk dilimlerini bir çorba kaşığı zeytinyağı köri ve karabiberle birlikte orta ateşte ara ara karıştırarak iyice pişirin. diğ er yanda göbek salatayı ince ince kıyın. Taze kırmızı ve sarı biberlerle salatalığı da ş erit ş erit doğrayın. Soya filizi ile harmanlayın. Bir bardağın içinde soya sosu, tuz, kırmızı pul biber ve limon suyunu iyice karıştırın. Bu karışımı harmanladığınız biberler, göbek salata ve soya filizlerinin üzerine dökün ve iyice karıştırın. En üste pişirdiğiniz tavuk parçalarını yerleştirin. Nane yapraklarıyla süsleyerek servis edin. Dilerseniz nane yapraklarını da kıyıp sebzelerle karıştırın.

