DİYET SANDVİÇ

250 gr kemiksiz ve derisiz pişmiş tavuk göğsü
1 su bardağı ince dilimlenmiş kereviz
1 fincan kesilmiş çekirdeksiz kırmızı ya da yeşil üzüm
1 / 2 su bardağı kuru üzüm
1 / 2 fincan sade, yağsız yoğurt
1 / 4 fincan az yağlı mayonez ve salata sosu
2 yemek kaşığı ince doğranmış arpacık soğanı ya da soğan
2 çorba kaşığı kıyılmış taze tarhun
1 / 2 çay kaşığı tuz
1 / 8 tatlı kaşığı beyaz biber
6 adet marul yaprağı
6 tam buğday ekmeği
1 kaşık margarin

Tavuk etlerini küp küp doğrayın haşlayın. Büyük bir kasede tavuk, kereviz, üzüm ve kuru üzümü birleştirin. Yoğurt, mayonez, soğan, tarhun, tuz ve biberi, başka bir kasede karıştırın. Kaşıkla yoğurtlu karışımı, tavuk karışımıyla yavaşça birleştirin. Her elmek içine, önce margarin, 1 marul yaprağı yerleştirin. Tavuk karışımını eşit olarak bölün, ekmeklerin içerisine sürün, sandviçimiz hazır



© lezzetler.com tarif no:114718 • adı:Diyet Sandviç • gönderen:Ömer Gündüz • indirme tarihi:28.03.2024 - 12:09