



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FİLİZLENMİŞ MERCİMEKLİ TAVUK SALATASI (FRANSA)

250 gram tavuk göğsü  
2 havuç (kazınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)  
1/4 tatlı kaşığı tuz  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)  
2 çorba kaşığı sirke  
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
500 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra, iri parçalar halinde doğranmış)  
1 çorba kaşığı rezene tohumu (isteğe bağlı)  
150 g filizlenmiş mercimek  
1 yeşil salata (yıkayıp kurulanmış)

Bir tencereye 1/2 su bardağından biraz fazla su koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu kaynatın. Kaynayınca tavuk göğsü etini suya koyup, tencerenin kapağını kapatarak, et pişene kadar buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, tavuk etini süzerek bir tabağa çıkarın. Birkaç kat tülbent döşenmiş bir süzgeçten pişme suyunu bir kâseye süzüp, bir kenara bırakın.

Etler soğuyunca diderek bir salata kâsesine aktarın.

Bir tencereye 1,5 litre (yaklaşık 6 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca havuçları bu suya koyup, 2 dakika haşladıktan sonra, tencereyi ateşten alın. Havuçları delikli spatulayla bir süzgece çıkararak, soğuk su altında çalkalayın ve yeniden süzdürüp, etlerle karıştırın. Havuçların pişme suyunu tel süzgeçte süzüp, etlere katın. Tuz, karabiber ve sirkeyi de ekleyerek, karıştırın.

Ayçiçek yağın bir tavaya koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca sarmısağı koyup, 1 dakika kızartın. Domates parçaları, rezene tohumları (isteğe bağlı) ve tavuğun pişme suyundan 1/2 su bardağı kadar ekleyip, karışımı birtaşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, karışımı aşağı yukarı bütün suyunu çekene kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin.

Bu arada bir başka tencereye 1,5 litre (yaklaşık 6 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca filizlendirilmiş mercimekleri ekleyip, 3 dakika haşlayın. Her iki tencereyi de ateşten alıp, mercimekleri bir süzgeçte süzerek, soğuk su altında çalkalayın. Suyunu yeniden süzdürdükten sonra, kâsedeki tavuklu karışıma ekleyip, öbür tenceredeki domatesli karışımı da katarak, iyice karıştırın. Kâseyi buzdolabına kaldırıp, salatayı en az 1 saat soğutun.

Yeşil salata yapraklarını 6 düz tabağa döşeyin. Buzdolabındaki kâseyi alıp, salatayı kaşıkla yeşil salata yapraklarının üstüne bölüştürerek, bekletmeden servis yapın.