



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU ÇİN SALATASI

300 gr. beyaz tavuk eti
1 adet bayır turbu
2 adet havuç
2 adet domates
2 çorba kaşığı sirke
2 çorba kaşığı toz şeker
1 kahve kaşığı tuz
4 çorba kaşığı soya sosu
1/2 kahve kaşığı karabiber
4 çorba kaşığı ayçiçek yağı
2 çorba kaşığı tavuk suyu
Birkaç kıvrıcık salata yaprağı

YAPILIŞI:

Önce salatanın suyunu hazırlayın. Derin bir kabın içine sirke, toz şeker, tuz, soya sosu, karabiber, ayçiçek yağı ve tavuk suyunu koyup karıştırın. Haşlanmış tavuk etlerini ip gibi, ince ince kıyın. Bayır tur-bunu renderin ince tarafıyla rendeleyin. Havucu ince uzun kibrit çöpü kalınlığında kıyın. Domatesleri ince halka halka doğrayın. Herkesin salata tabağına önce kıvrıcık salata yapraklarını, sonra domatesleri, tavuk etlerini, bayır turbu ve havuçları resimde görüldüğü gibi şekil vererek yerleştirin. Üzerine hazırladığınız salata suyunu dökerek ikram edin.

Not: Aynı malzemenin üzerine zeytinyağ, sirke, hardal, tuz, biberle yapacağınız salata suyunu dökerek de ikram edebilirsiniz. Ama Çin salatasından başka, değişik bir lezzet elde edersiniz.