



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SEMİZOTU

1 demet semizotu
300 gram tavuk göğsü
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet havuç
3 diş sarımsak
1 adet domates
Tuz, karabiber
1 tatlı kaşığı hardal
3 çorba kaşığı limon suyu

Tavuk etini çok az suda haşlayın. Semizotlarını yıkayıp servis tabağına koyun. Rendelenmiş havucu, dövülmüş sarımsağı, domatesi, hardalı ve baharatları semizotuna ilave edip salatayı karıştırın. Didiklenen tavuk etini en üste dizin, zeytinyağı ve limon suyunu salatanın üzerine gezdirip afiyetle yiyin.