



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜZÜMLÜ KÖRİLİ TAVUK SALATASI (FRANSA)

- 1 tatlı kaşığı ayçiçekyağı
- 6 tavuk göğsü (yaklaşık 750 g derileri ve kemikleri temizlenmiş)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 75 g kuruüzüm (ya da kuşüzümü)
- 1 iri havuç (kazınıp, rendelenmiş)
- 1 soğan (rendelenmiş)
- 1 kereviz sapı (doğranmış)
- 3 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 1 çorba kaşığı köri
- 1 çorba kaşığı bal
- 4 çorba kaşığı mayonez
- 100 g kırmızı turp (ince çubuklar halinde doğranmış)
- 1/2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 1 küçük marul (yıkayıp, kurulanmış)
- 2 olgun domates (dilimlenmiş)

Tavuk göğüslerinin her yanına tuzu serpin. Çiçekyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı çok kısık ateşe oturarak, yağı ısıtın. Isınınca tavuk göğüslerini koyup, üstlerine ağır bir tabak yerleştirerek 5 dakika pişirin. Öbür yanlarını çevirip, tabağı yeniden üstlerine yerleştirerek, sertleşinceye (ama esnekliğini yitirmemeli, kenarlarında pembe lekeler bulunmamalıdır) kadar (3 - 4 dakika) pişirmeyi sürdürün. Tavayı ateşten alıp, tavuk göğüslerini geniş bir kaba çıkararak bir kenara bırakın. Elle tutulacak kadar soğuduklarında, iri küpler halinde doğrayın. Tavuk parçaları, kuruüzümler (ya da kuşüzümleri), rendelenmiş havuç ve soğanlar, kereviz sapları, limon suyu, curry, bal ve mayonezi bir tencerede karıştırdıktan sonra, tencereyi buzdolabına kaldırarak, salatayı en az 30 dakika soğutun.

Turp çubuklarını küçük bir kâsede zeytinyağıyla karıştırın. Marul yapraklarını 6 düz tabağa daire biçiminde döşeyin. Tencereyi buzdolabından alıp, salatayı kaşıkla marul yapraklarının üstüne bölüştürdükten sonra, zeytinyağlı turp çubukları ve domates dilimleriyle süsleyerek, bekletmeden servis yapın.