



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YER FISTIKLI SALATA

400 gr Piliç Bonfile Göğüs (haşlanmış, didiklenmiş)
300 gr kaşık marul
200 gr sarı dolmalık biber (ince yarım ay kesilmiş)
1 adet küçük boy kırmızı soğan (ince piyaz doğranmış)
150 gr yerfıstığı (tuzsuz, hafif kavrulmuş)
250 gr yoğurt (süzme)
2 diş sarımsak (dövülmüş)
1 çorba kaşığı limon kabuğu rendesi
60 ml limon suyu
2 çorba kaşığı taze kişniş veya maydanoz (ince kıyılmış)

Kaşık marulun göbek kısmına yakın yapraklarını ayırıp, diğerlerini ince kıyın.

Et, marul, biber, soğan ve yerfıstığını harmanlayın.

Yoğurt, sarımsak, limon kabuğu rendesi ve limon suyunu iyice çırpın. Salata malzemesinin üzerine gezdirip, harmanlayın.

Küçük marul yapraklarını tabağa yerleştirip, üzerine piliç etli salata malzemesini koyun. Maydanoz serperek servis yapın.

