



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ACILI SALATA

- 1 demet marul
- 2 salatalık
- 1 kırmızı acı biber
- 3 acı sivri biber
- 400 gram tavuk göğüs eti
- 1 domates
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 limon suyu

Yeşillikleri iyice yıkayıp bir kabın içinde süzün. Tavuk etlerini yağlı kağıda olduğu gibi sarıp kaynayan suyun içine atın, 10 dakika kadar haşlayın. Kırmızı ve yeşilbiberleri çok ince bir şekle kıyın. Domatesleri de küp şeklinde doğrayın. Salatalıkları da dilimleyip tüm salata malzemesini bir kabın içinde toplayın. Üzerine zeytinyağı ve limonu ekleyip her tarafına yedirin. Daha sonra haşlanmış tavuk etlerini üzerine yerleştirin. İstenirse üzerine daha farklı salata malzemesi de koyabilirsiniz. Tavuk etlerini sadece ızgara halinde de pişirebilirsiniz.