



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADO SOSLU ELMALI TAVUK DÜRÜM

4 adet dürüm
1 adet tavuk göğsü (haşlanmış)
1 adet elma (rendelenmiş)
3-4 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı hardal
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
Acıso
Avokado sos için;
1 adet avokado
2 kaşık limon suyu
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
1 yemek kaşığı yağ

Avokadoyu bir kase içinde çatalla ezin. Limon suyu, tuz ve karabiberini ekleyip karıştırın ve kenarda bekletin. Büyükçe bir kaseye tavukları ince ince dilimleyin. İçine rendelenmiş elmayı ekleyin, limon suyunu, tuz ve karabiberini ilave edip hepsini birlikte harmanlayın.

Dürümleri tavada ya da ızgarada ısıtın. İçine biraz hardal ve yağ sürün ve tavuklu karışımı tam ortasına bolca yerleştirin.

Üzerine avokado sosunu koyun. Dilerseniz acıso serpiştirip, maydanoz yaprakları ile süsleyerek servis edin.