



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## AVOKADOLU TAVUK SALATASI

Tavuk göğüs eti bir tavada az yağda iki taraflı pişirin. Tavayı ateşten alıp, tavuk göğüslerini geniş bir tabağa çıkararak, buzdolabına kaldırın.

Lor peyniri, yoğurt ve taze soğanları bir kâsede karıştırıp, kâsenin üstünü örterek, serin bir yerde (ama buzdolabında değil) 30 dakika bekletin.

4 düz tabağın yarısına kırmızı lahana yapraklarını döşeyin. Buzdolabındaki tabağı alıp, her tavuk göğsünü 4'e dilimleyin. Dilimleri tabaklardaki kırmızı lahana yapraklarının üstüne bindirerek yelpaze biçiminde yerleştirin. Avokadoyu soyun, üzerine kesilmiş yarım limonu sürüp ince dilimleyip, tavuk eti dilimlerinin arasına yerleştirin. Kâsedeki lor peynirli karışımı her tabağın tavuk etli kenarına bölüştürün. Domatesleri (isteğe bağlı) ve fesleğenleri üstlerine serpiştirip, servis yapın.

Not: Kabuğu soyulmuş avokadonun üstüne limon suyu sürülmesinin nedeni, havayla temas edince kararmasıdır.

[ML® Tavuk Salatası için tıklayın](#)

---