



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU TAVUKLU YEŞİL SALATA

Yarım kilo pişmiş tavuk ızgara
2 adet avokado olgun
2 adet marul yaprağı
5 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
200 gr. az yağlı peynir
Maydanoz
1/2 çay kaşığı kekik
2 yemek kaşığı zeytin siyah
Kesilmiş 4 adet domates
3 yemek kaşığı suyu limon
1 çorba kaşığı nane
İnce doğranmış 3 taze soğan

Avokadoyu kabuğunu soyup kesip limon suyu ile karıştırın. Tavukları küp küp parçalara ayırıp yapışmaz bir tavada suyunu çekene dek tuzlayıp pişirin. Büyük bir kase içinde peynirleri de kesin, kekik ekleyin, nane ve maydanoz yıkayıp doğrayın. Tavuk, domates, zeytin, marul ve soğan ile avokado küplerini ilave edip salatanın yağın ve limon suyunu da ayarlayıp servis edin.

