



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ TAVUKLU SALATA

200 gram tavuk eti
50 gram çiğ badem
1 su bardağı bezelye
1 su bardağı pirinç
Yarım çay bardağı zeytinyağı
3 dal taze soğan
Yarım demet dereotu
1 çay bardağı kuş üzümü
1 adet havuç
2 adet limon

Çok doyurucu bir salata bu, kalan pilavı ve haşlama tavuğunu değerlendirmek için de harikadır. Öncelikle pirinç ve tavuk etini birlikte bol suda haşlayın. Suyu da çorba yapılır. Haşlanmış bezelyeleri de kıyılmış yeşilliklerle karıştırın. İçine kare kesilmiş havuçları, kabukları soyulmuş çiğ bademleri ve diğer tüm malzemeleri ilave ederek hepsini derin bir kaptaki karıştırın. Üzerine limon suyunu, yağın ekleyip soğuk olarak ikram edin.

