



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEMLİ TAVUK SALATASI

Yarım göbek marul
Yarım lollo rosso (Bir tür marul)
1 adet tavuk göğsü
2 çorba kaşığı badem
Sıvıyağ
1 tatlı kaşığı mayonez
1 tatlı kaşığı ketçap
1 çorba kaşığı zeytinyağı
köri
tuz

Göbek marul ve lollo rossoyu yıkayıp, incecik kıyın. Salata kasesine alın. Tavuk göğsünü küçükçe doğrayın. Tuzla ovun. Çok az yağla teflon tavada arkalı önlü kızartın. Bu arada bademleri sıcak suya alıp, 5 dakika bekletin Daha sonra sudan alıp, kabuklarını soyun. Çok az sıvıyağda bademleri kavurun. Salatanın üzerine tavukları ve bademleri ekleyin. Ketçap, mayonez, köri ve zeytinyağını çırpın. Hazırladığınız sosu da salatanın üzerine gezdirin, servis yapın.