



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN USULÜ TAVUKLU SANDVIÇ

250 gr. tavuk göğsü filetosu
4 dilim pastırma
2 yemek kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı susam
1 çay kaşığı doğranmış kişniş
50 gr. marul
1 adet biber
5 yemek kaşığı kırmızı biber sosu
2 yemek kaşığı salata kreması
8 dilim kepekli sandviç ekmeği
20 gr. soya filizi (isteğe göre)
Tuz
Karabiber

Tavuk göğsünü, yıkayıp kurulayın. Pastirmaları tavada kızartın. Tavuk etlerininide yağda 10 dakika pişirip susam ve kişniş serpin. Marulu yıkayıp şeritler halinde marulu yıkayıp, kurutup ve kesin.Biberi aynı şekilde yıkayıp kesin.Tavuğu dilimler halinde kesin. Kırmızı biber sosu ile salata sosunu karıştırın. Sandviç ekmeği dilimlerine sosu sürün, yayın .Salatanın yarısını koyup sonra pastırma, tavuk eti, soya filizi ve sebzeleri ekleyin.Tost ekmeğinin üstünü kapatıp bastırıp çapraz kesip servis yapın.

