



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR SALATALI TAVUK

Elif Korkmazel

4 adet enginar
4 adet ince dövülmüş tavuk göğsü
1/2 su bardağı yulaf unu
7 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çay kaşığı hardal
3 adet limonun suyu
2 çay kaşığı toz hardal
Tuz
Karabiber

Yulaf unu, zeytinyağının yarısı, hardal, tuz ve karabiberi karıştırın. Tavukları bu sosa bulayıp 200 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Kalan zeytinyağını, altı çorba kaşığı limon suyuyla karıştırın. Toz hardal, biraz tuz ve karabiber ekleyip çirpin. Enginarları jülyen doğrayıp servis tabağına alarak üzerine sosu dökün. Tavukları üzerine yerleştirerek servis yapın.