



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FÜME TAVUK GÖĞÜSLÜ YEŞİL SALATA

6 kişilik
2 greyfruit (içi pembe),
1 tatlı kaşığı hardal,
1 tatlı kaşığı bal,
tuz,
karabiber,
bir miktar sirke,
100 g yeşil salata,
2 taze soğan,
250 g fûme tavuk göğsü

Hazırlanması:

1. Greyfruitların kabuklarını beyaz zarı ile birlikte kesin. Greyfruitları dilimleyin, suyunu bir tasta toplayın.
2. Tasın içindeki suyu hardal, bal, tuz ve karabiber ve bir miktar sirke ile karıştırın.
3. Salatayı ayıklayarak yıkayın ve kurulayın. Soğanların yeşil saplarını yarım cm kalınlığında doğrayın. Beyaz kısımlarını bonfile için ayırın.
4. Salatayı, greyfruit dilimlerini ve soğan halkalarını tabaklara dizin. Tavuk göğsünü verev dilimler halinde kesin ve salatanın üstüne koyun. Servis yapmadan önce sos damlatın.