



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK SALATASI

İkbal Gürpınar

2 adet tavuk göğüs eti
1 paket labne peyniri
3-4 kaşık süzme yoğurt
2 adet havuç
5-6 adet salatalık turşusu
1 kase haşlanmış bezelye
Yarım demet dereotu
3-4 diş sarımsak
2 adet domates
Tuz

Tavuklar 1 bardak su ile hafif ateşte haşlanır. Haşlanan su süzülmeden tavuk etleri içine didilir. Taze bezelye kullanıyorsak, bezelyeler haşlanır ve suyu süzülür. Havuçlar haşlanır ve soyulduktan sonra küçük küçük doğranır. Sarımsaklar ezilir. Dereotu ince kıyım doğranır. Salatalık turşuları dilimlenir. Labne peyniri ve süzme yoğurt ezilmiş sarımsaklarla beraber çırpılarak karıştırılır. Geniş bir kap içerisinde turşular hariç bütün malzeme harmanlanır. Uzun bir kek kalıbı hafif yağlandıktan sonra dilimlenmiş turşu ile kaplanır. Karıştırılan malzememiz dikkatlice boşaltılır ve bir kaşık yardımı ile bastırılır. En az 2 saat buzdolabında bekletildikten sonra ters çevrilerek servise sunulur. Domates dilimleri ile de süslenebilir.