



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA TAVUK DÜRÜM

<https://www.elele.com.tr>

120 g tavuk göğsü
15 g haşlanmış mısır
15 g Alman turşusu
40 g göbek marul
10 g zeytinyağı
3 g tuz
1 g karabiber
Tortilla lavaşı

120 g fileto tavuk göğsünü ızgarada ya da döküm tavada pişirip jülyen doğrayın. Göbek marulları da ince jülyen doğradıktan sonra tortilla lavaşına ızgara tavukla birlikte koyun. Turşuları küp küp doğrayın. Haşlanmış mısır ve Alman turşuyu da ilave edip, tortilla'yı sararak servis edin.

