



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA TAVUKLU SALATA

<https://yemek.name>

4 adet tavuk göğsü
½ adet göbek salata (aysberg)
1 adet orta büyüklükte soğan
1 adet kırmızı biber
½ demet kıyılmış dereotu
4 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar
2 adet limonun suyu
2 yemek kaşığı mayonez
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

İncelttiğiniz tavuk göğüslerini ½ limon suyu, 2 kaşık zeytinyağı, tuz ve karabiber ile hazırladığınız sosta 15 dakika bekleterek terbiye edin.

Yanmaz bir tavada terbiye edilmiş etleri pişirin.

Soğanları yarım ay şeklinde doğrayın. Kestiğiniz kırmızı biberi ve aysbergi de salata kabına ekleyin.

Kıyılmış dereotu, mayonez, kalan limon suyunu ve zeytinyağını karıştırarak salatanın üzerine ekleyin.

Rendelenmiş kaşar ile süsleyerek servis edin.

