



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA TAVUK SALATASI

1 adet tavuk göğsü
1 adet domates
1 avuç marul
1 avuç karalahana
Yarım çay bardağı haşlanmış mısır
Nane
Limon
Çavdar ekmeği
Tuz
Karabiber
Pul biber
Nar ekşisi
1 çay bardağı süt
Biberiye
Kekik

Tüm sebzelerimizi doğrayıp kasemize alıyoruz. Biberiye, kekik, 2 yemek kaşığı zeytin yağı, süt ve doğradığımız tavukları bir kasede marine ediyoruz. Marine edilmiş tavuğun ön ve arkasını 2' şer dakika ızgarada pişirip salatamızın üzerine alıyoruz. Daha sonra üzerine baharat ve ekşilerimizi döküp nane, domates ve ekmekle süslüyoruz. Eğer isterseniz tavuğun marinesine susam da ekleyebilirsiniz.

