



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUŞKONMAZLI PİLİÇ SALATA

200 gr Banvit Piliç Baby Şiş Tava
3 çorba kaşığı zeytinyağı
4 adet kuşkonmaz (3'e kesilmiş)
200 gr taze bakla
35 gr badem (soyulmuş, hafif kavrulmuş)
1 adet küçük boy salatalık (ince yarım ay kesilmiş)
1 adet küçük boy avokado (dilimlenmiş)
2 çorba kaşığı taze soğan (yeşil kısmı, ince kıyılmış)
1 kök marul (iri doğranmış)
60 ml limon suyu
1 çorba kaşığı hardal
1 tatlı kaşığı pudra şekeri (arzu ederseniz)

Etlerin şişlerini çıkarın. Bir çorba kaşığı zeytinyağını ısıtıp etleri yerleştirin. Her iki yüzlerini hızlı ateşte altın sarısı renk alıncaya kadar, 2'şer dak. pişirin. Ateşi kısın, tavanın üzerine kapak kapatın. Etler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 5 dak. daha pişirin.

Kuşkonmazları bol kaynar suda 1-2 dak. bekletip,soyun ve hemen soğuk suya atın. Suda birkaç dak. bekletip, süzün. Kağıt havlu ile kurulayıp, 5 cm uzunluğunda kesin.

Baklaları bol kaynar suda 5 dak. haşlayıp, süzün ve soğuk suya alın. Soğuyuncaya kadar bekletip, süzün. Kağıt havlu ile hafifçe kurulayın.

Etler, kuşkonmaz, bakla, badem, salatalık, avokado, soğan ve marulu iyice harmanlayın.

Kalan zeytinyağı, limon suyu, hardal ve pudra şekerini küçük kapaklı bir kavanozda iyice çalkalayın. Salata malzemelerinin üzerine gezdirip, harmanlayın. Biraz dinlendirip servis yapın.

