



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANALI TAVUK SALATASI

4-5 yaprak beyaz lahana
1 adet haşlanmış tavuk göğsü
2 adet havuç
1 kahve fincanı üzüm sirkesi
1 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı yoğurt
2 çorba kaşığı mayonez
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Lahana çok ince kıyılır, tuz ve sirkeyle ovulur, 1 saat bekletilir. Süre sonunda üzerine didiklenmiş tavuk eti, rendelenmiş havuç, karabiber katılır, karıştırılır. Diğer yanda yoğurt, mayonez karıştırılır. Salatanın üzerine gezdirilir.