



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARİNE TAVUKLU SANDVIÇ

1 çorba kaşığı limon suyu
1 çorba kaşığı limon pasta
1/2 çay kaşığı balık sosu
2 diş ezilmiş sarımsak
650 gr tavuk but fileto
2 çorba kaşığı üzüm sirkesi
1/2 çay kaşığı pudra şekeri
2 adet soğan
2 adet rendelenmiş havuç
1 adet salatalık
1 yemek kaşığı mayonez
20 gr. tereyağı
Dilimlenmiş ekmek

Bir tabak içinde limon suyu, limon, balık sosu ve sarımsak ve karabiber serpin karıştırın, iyice çırpın ve sonra tavuğu ekleyin 10 dakika buzdolabında bekletin.

Bu arada, başka bir kapta sirke, şeker, Havuç ve salatalığı karıştırın.

Önceden ısıtılmış tavada ortalama 10-12 dakika tavuğu pişirin. Piştikten sonra 1 cm kalınlığında dilimler halinde kesin.

2 dakika kadar ekmekleri ısıtın. Üzerine tereyağı sürün.

Bir kapta mayonez, limon kabuklu ve suyu birleştirin. Yağ sürdüğümüz ekmeğin üzerine bu sosu sürün ve ardından marine edilmiş tavuk ve havuçlu karışımı sandviğin arasına yerleştirin.

