



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARUL DÜRÜM

1 adet marul
500 gr tavuk göğsü
100 gr kaju
2 yemek kaşığı balzamik sos
100 gr yer fıstığı
50 gr mısır
2 adet kırmızı biber
5 adet arpacık soğan
2 diş sarımsak

Tavuk göğsü, soğan, kırmızı biber ve sarımsak küp küp doğranılır.
Bir tavaya zeytinyağı konulur, soğan ve sarımsak iyice kavrulur.
Ardından biber ve tavuk eklenir pişene kadar sotelenir.
Tavuk piştikten sonra balzamik sos eklenir ve sosu çekene kadar pişirilir.
Ardından kaju, mısır ve yer fıstığı eklenir ve marulların içine konulup servis edilir.

