



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANE TAVUKLU SALATA

- 1 küçük boy göbek marul veya normal marul
- 1 bağ roka
- 1 tutam nane, maydanoz, dereotu
- 2 dilim tost ekmeđi
- 1 parça tavuk göğsü
- 1 çorba kasesi yoğurt
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 4 adet çeri domates
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı galeta unu
- 2 yemek kaşığı un

Öncelikle derisiz ve kemiksiz tavuk göğsünü minik minik doğrayın. Hemen ardından paneleyin. Önce una, ardından çırpılmış yumurtaya ardından galeta ununa bulayın. Bol tereyağında kızartın havlu kağıt üzerine alarak fazla yağını çektirin. Diğer tarafta göbek salatayı ve tüm yeşillikleri bol suda yıkayıp süzün, kurutun, bu işlemi tarife başladığımız zaman yaparsak tavuk hazırlanana kadar salatamız kurumuş olur, böylece daha lezzetli olur. Salatamızı servis tabağına alın.

Zeytinyağı ve tuz çırpılmış yoğurdu, salatanıza dökün. Tost ekmeğlerini küp küp doğrayın fırında veya tavada kurutun. Yoğurtlu salatanın üzerine pane tavuklarınızı alın, çeri domatesleri ve kurutulmuş tost ekmeğlerini yayın. Dilerseniz marul yapraklarıyla süsleyin.