



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PORTAKALLI TAVUK SALATASI

4 adet tavuk göğsü eti  
200 gr semizotu  
3 adet portakal  
2 yemek kaşığı sirke  
1 yemek kaşığı yağ  
1 çay kaşığı tuz, karabiber

Semizotunun yapraklarını ayıklayıp yıkayın. Süzölmeye bırakın.

1 adet portakalın suyunu sıkın. 2 adet portakalı soyup dilimleri 4er parçaya kesin.

Tavuk etlerini küp şeklinde doğrayın.

Yağı bir tavada kızdırıp etleri içinde kızartıp tuz ve karabiberle tatlandırın.

Tavukların üzerine portakal suyunu ilave edip, yarı yarıya azalana kadar pişirin. Hafifçe karmelleşince bir tabağa alın.

Kalan yağa sirkeyi katıp karıştırın. Salata kabına semizotu ve portakalları koyun.

Tavadaki sirkeli kızartma suyunu üzerinden gezdirin. Tavukları ilave edip karıştırdıktan sonra servis yapın.

