



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI YOĞURT SOSLU ILIK PİLİÇ SALATASI

Malzemeler: (4 kişilik)

2 adet piliç göğsü

1 adet göbek salata

Bir tutam akdeniz yeşillikleri

2 adet domates

1 adet salatalık

1 su bardağı Sütas Sarımsaklı Yoğurt

1 çay bardağı ayçiçekyağı

1 çay bardağı zeytinyağı

Bir tutam taze kekik

Bir tutam taze fesleğen

1 adet limon

Yapılışı

Piliç göğsü bir bıçak ile ortadan ikiye kesilerek inceltir. Daha sonra tuzlanarak ayçiçek yağında kızartılır.

Akdeniz yeşillikleri ile göbek salata ufak parçalar halinde doğandıktan sonra harman edilir. Domates ve salatalık yelpaze şeklinde kesilir. Bir karıştırma kabının içersine Sütas sarımsaklı yoğurt, zeytinyağı, limon suyu, ufak doğranmış taze baharatlar ve tuz koyularak çırpılıp salata sosu hazırlanır. Bir salata kasesinin içersine ilk önce doğranmış yeşillikler onun üzerine domates, salatalık daha sonrada onların üzerine parmak şeklinde kesilmiş piliçler dizildikten sonra yoğurt sos gezdirilip servis edilir.