



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ SALATA

2 adet Banvit Piliç Bonfile Göğüs (uzun şerit doğranmış)
200 gr midye makarna
250 gr brokoli (iri çiçeklenmiş)
80 ml zeytinyağı
250 gr kiraz domates
1/2 adet etli kırmızı biber (doğranmış)
6 adet taze soğan (doğranmış)
16 adet siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılmış)
250 gr enginar kalbi (konserve, süzölmüş, ikiye kesilmiş)
150 gr krema
1 adet limonun suyu
1 tatlı kaşığı tozşeker
1 çorba kaşığı fesleğen (doğranmış)
1 çorba kaşığı taze soğanın yeşil kısmı (ince kıyılmış)

Makarnayı kaynar, tuzlu bol suda arzu ettiğiniz kıvamda pişirip süzün.
Kaynar bol suda brokolileri hafif yumuşayınca kadar yaklaşık 3-4 dak. pişirin ve hemen delikli kepçe ile soğuk suya alın. 2-3 dak. bekletip süzün.
Etleri, iki çorba kaşığı ısıtılmış yağda, tavayı hafif sallayarak yumuşayınca kadar yaklaşık 10-15 dak. pişirin.
Makarna, brokoli, etler, domates, etli kırmızı biber, taze soğan, siyah zeytin ve enginar kalplerini iyice harmanlayın.
Kalan zeytinyağı, krema, limon suyu ve tozşekeri kapaklı bir kavonozda çalkalayarak iyice karıştırın, makarnanın üzerine gezdirin ve harmanlayın.
Fesleğen ve taze soğanın yeşil kısımlarını serperek servis yapın.

