



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK FİLETOSU SALATASI

<https://www.elele.com.tr>

60 gr Akdeniz yeşillikleri
100 gr tavuk göğüs fileto
1 portakal
5 kiraz domates
1 havuç
1 salatalık
1 sivribiber
1 tatlı kaşığı kaju fıstığı
Yarım kırmızıbiber
Yarım limonun suyu
1 grefurt
Tuz

Akdeniz yeşilliklerini bol suyla iyice yıkayıp suyunu süzdürün. Tavuk filetoların üzerine zeytinyağı sürüp ızgarada pişirin. Portakal ile grefurtun kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Biberleri yıkayıp çekirdeklerini çıkarın. Salatalık, havuç, biber ve domatesleri doğrayın. Salata kasesine önce Akdeniz yeşilliklerini alın. Sırasıyla salatalık, havuç, biberler, domates, portakal, grefurt ve tavuk etini ilave edin. Fıstık ile süsleyip tuz ve limonla tatlandırarak servis yapın.

