



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEHRIYELİ KAŞARLI TAVUK SALATASI

2 Yemek kaşığı margarin
2 adet kemiksiz derisiz tavuk göğüs eti
1 diş ezilmiş sarımsak
1 çay kaşığı kariber
4-5 yaprak marul
1 adet salatalık
2 adet domates
1 su bardağı rendelenmiş az yağlı peynir
1 dal yeşil soğan
Tuz
Yarım çay bardağı haşlanmış tel şehriye
Biraz sirke ya da limon suyu

Tavuk etlerini kuşbaşı doğrayın.

Tavaya margarini koyun eriyince etleri koyun ve suyunu çekip yumuşayana kadar soteleyin..

Ocağı kapattıktan sonra tavuk etlerine ezilmiş sarımsağı, tuzu ve karabiberi ilave edip karıştırın, bir kenarda soğusun..

Marul yapraklarını elinizde irice doğrayın..

Soğanı incecik kıyın..

Domatesi, salatalığı doğrayın..

Genişçe bir kasede bütün malzemeleri tavuk etleriyle birleştirin..

Haşlanmış şehriyeleri de ilave edin..

Servis tabağına alın, üzerine biraz sirke ya da limon suyu gezdirerek servis edin.

