



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOYA FİLİZLİ VE TAVUKLU ROKA SALATASI (DİYET)

### Malzemeler:

1 demet roka  
2 havuç  
50 gr soya filizi  
100 gr tavuk göğüs eti  
1 çorba kaşığı iri çekilmiş ceviz  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı sirke  
Tuz, karabiber

### Hazırlanışı:

Tavuk etini tuzlu suda haşlayıp süzün. Soğuyunca küp küp doğrayın. Rokayı temizleyip doğrayın. Havuçları temizleyip jülyen doğrayın.

Rokayı derin salata kâsesine alın. Tavuk, havuç, soya filizi ve cevizi ilave edip harmanlayın.

Salatayı servis tabağına alın. Zeytinyağı, sirke, tuz ve karabiberi karıştırıp salatanın üzerine gezdirerek dökün, servis yapın.