



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SUSAMLI PİLİÇ SALATASI

4 adet piliç göğsü  
1 çorba kaşığı kırmızı biber salçası  
2 çorba kaşığı su  
1 diş sarımsak dövülmüş  
1 paket yassı spagetti  
1 adet orta boy havuç (ince uzun şerit şeklinde doğranmış)  
1 adet orta boy etli kırmızı biber  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
250 gram kuşkonmaz  
2 adet endiv  
2 tatlı kaşığı susam  
SOSU İÇİN:  
Yarım tatlı kaşığı zeytinyağı  
1/4 su bardağı elma sirkesi  
2 çorba kaşığı soya sosu  
1 adet taze soğan  
1 çorba kaşığı limon suyu  
2 tatlı kaşığı şeker  
Tuz  
Pancar Çorbası  
Elmalı Pay Tatlısı

Kırmızı biber salçasını suyla açın. Sarımsak ve etleri katın. Buzdolabında 10 dakika dinlendirin. Spagettiği pişirip süzün. Havuç, kırmızı biber ve spagettiği harmanlayın. Piliç etlerini yağsız tavada yumuşayana kadar pişirin. Evdiv ve kuşkonmazı ilave edin. 5 dakika daha pişirin. Sos malzemelerini karıştırın. Piliç karışımını spagetti karışımına ekleyin. Sosu dökün. Susam serpin.