



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI PİLİÇ SALATASI

- 4 adet banvit piliç göğüs bonfile (kalın jülyen kesilmiş)
- 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 doğranmış)
- 1 adet orta boy etli kırmızı biber (ince, uzun şerit doğranmış)
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 250 gr kuşkonmaz (temizlenip, 2'ye bölünmüş)
- 2 adet endiv (ince kıyılmış)
- 2 tatlı kaşığı susam
- Sos
- 1/2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1/4 su bardağı elma sirkesi
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 1 adet taze soğan (ince kıyılmış)
- 2 tatlı kaşığı şeker

Kırmızı biber salçasını su ile açın. İçine sarımsak ve etleri katıp iyice karıştırın ve buzdolabında 10 dak. dinlendirin.

Spagettiye bol kaynar suda, kapağı açık olarak istediğiniz kıvamda pişirip, süzün.

Havuç, kırmızı biber ve spagettiye harmanlayın.

Piliç etlerini yağsız tavada, hızlı ateşte yumuşayana kadar karıştırarak yaklaşık 10 dak. pişirin. Endiv ve kuşkonmazı ilave edip 5 dak. daha pişirin.

Sos malzemelerini ağız kapaklı küçük bir kavanozda iyice karıştırın.

Piliçli karışımı, spagettili karışıma ekleyip harmanlayın.

Sosu döküp susam serperek servis yapın.

