



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞSÜ SALATASI

1 adet tavuğun haşlanmış göğüs ve beyaz etleri

1 adet havuç

5 sap taze soğan

2 adet domates

1 çay bardağı haşlanmış kurufasulye

6 adet marul yaprağı

Sosu için:

2 çorba kaşığı sirke

1 çorba kaşığı toz şeker

1 kahve kaşığı tuz

1/2 kahve kaşığı acı kırmızı pul biber

4 çorba kaşığı ayçiçeği yağı

2 çorba kaşığı tavuk suyu

1 fincan limon suyu

YAPILIŞI:

Haşlanmış fasulyelerin çıkan kabuklarını ayıklayıp, keskin bıçakla arpa şehriye büyüklüğünde kıyınız. Tavuğun haşlanmış beyaz etlerini lif lif parçalayınız. Havucu rendenin kalın deliğiyle uzunlamasına rendeleyiniz. Taze soğanları beyaz kısımlarını uzunlamasına ince ince kıyınız.

Domatesleri dilimleyiniz. Hazırladığınız bu malzemeyi altı tabağa önce marul yapraklarını koyarak zevkinize göre yerleştiriniz. Sosu için yazılı bütün malzemeyi bir çukur kapta karıştırarak bütünleştiriniz.

Not: Bu salatanın özelliği havuç, soğan ve etlerin uzunlamasına, ip gibi doğranmasındandır. Sosun acı ve ekşisini, damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz.

[ML® Tavuklu Lahana Salatası için tıklayın](#)