



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SALATASI

Malzemeler

1 adet tavukgöğsü
2 adet domates
1 adet salatalık
Yarım göbek salata
1 adet kırmızı dolmalık biber
1 kase yoğurt
2 diş sarımsak
tuz
karabiber

HAZIRLANIŞI

Tavuk etini kemiğinden ayırıp tavada kızartın ve didin. Yeşillikleri yıkayıp ince ince kıyın. Domatesinde kabuğunu soyun ve doğrayın, hepsini bir kaptaki birleştirin. Sarımsağı rende yapın, yoğurda katıp çırpın. Üzerine baharat serpin ve bu karışımı salataya bulayın.