



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SEZAR SALATA

- 2 (iri) Parça Tavuk Göğüs Eti
- 1/2 (yarım) Demet Marul (8-10 Yaprak)
- 2 Dilim Ekmek
- 2 Diş Sarımsak
- 8-10 Yemek Kaşığı Sıvı yağ
- 1 Yemek Kaşığı (hazır limon suyu değil) Limon Suyu
- 3-4 Yemek Kaşığı Sezar Salata Sosu
- 1 Yemek Kaşığı Tavuk Baharatı

Öncelikle tavukları, tavuk baharatı ve 2 yemek kaşığı yağ ile güzelce karıştırın. Buzdolabında yarım saat ile bir saat arası dinlendirin.

Salata yapacağınız kaba, yıkayıp, kuruttuğunuz marulları irice doğrayın. (Bu aşama da damak zevkinize göre, taze nane, maydanoz, dereotu gibi otlarda ekleyebilirsiniz.)

Ayrı bir kasede 2-3 yemek kaşığı yağ, limon suyu ve tuzu karıştırıp, marulun üzerine gezdirin.

Küçük bir tavaya, 3 kaşık kadar yağ koyup, ısıtın. Sarımsakları ezmeden, hafifçe çıtlatın (Tavuklu Spagetti'deki gibi) ısınmış yağa ekleyin ve sarımsaklar pembeleşene kadar, sürekli karıştırarak kızartın. Sarımsaklar kızarıncaya yağın içinden alın.

Kare kare kestiğiniz ekmekleri, sarımsak aromalı yağın içine ekleyin ve yine sürekli karıştırarak kızartın. (çok kurutmayın bu aşamada, hafif rengi dönünce ateşi kapatın) Ekmekleri bir peçete üzerine alın ve ılınmaya bırakın. Ekmekleri kızarttığınız tavaya 3-4 kaşık kadar yağ ekleyin ve ısıtın. Isınınca tavukları ekleyin ve orta ateşte kızartın.

Tavuklar kızarıncaya kesme tahtası üzerine alın ve şerit halinde doğrayın. (Soğumasını beklemeden :)

Marulların üzerine kızarmış ekmekleri ve tavukları serpin.

3-4 yemek kaşığı kadar sezar salata sosu ekleyin.

Tavuklar soğumadan ve sos fazla içine çekmeden, hızlıca servis yapın.