



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU AKDENİZ SALATASI

- 4 Adet Keskinöğlü Fileto
- 2 Yemek kaşığı un
- 1 Adet Keskinöğlü Yumurta
- 1 Adet marul
- 1 Demet maydonoz
- 1 Demet roka
- 1 Demet dereotu
- Yarım demet nane
- 4 Adet orta boy domates
- 200 g susam
- 12 Adet siyah zeytin
- 2 Yemek kaşığı tane mısır
- Tuz, karabiber
- 1 çay bardağı ravika zeytinyağı
- Sos İçin:
- 2 Yemek kaşığı yoğurt
- 1 Yemek kaşığı sirke
- 1 Yemek kaşığı limon suyu
- 1 Yemek kaşığı mayonez
- 1 Tatlı kaşığı hardal
- Tuz, Karabiber

Filetoları döverek inceltin. Önce una, sonra çırpılmış yumurtaya en son olarak da susama batırın. Filetoları bir kap içerisinde alarak buzdolabında bir süre dinlenmeye bırakın. Daha önceden temizlemiş olduğunuz marul, dereotu, roka, maydonoz ve naneyi iri iri doğrayıp geniş bir servis tabağının içerisinde alın. Teflon bir tavaya sıvı yağı koyup kızınca buzdolabında dinlenmeye bıraktığınız filetoları üzerindeki susamları yakmadan kızartın. Kızarttığınız filetoları uzun şeritler halinde doğrayın ve hazırlamış olduğunuz yeşilliklerin üzerine yerleştirin. Derin bir kase içerisinde daha önceden hazırlamış olduğunuz sos malzemelerini iyice çırpıp filetoların üzerine gezdirin. Domates, mısır ve zeytin taneleri ile süsleyerek servis edin.

