



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU AKDENİZ SALATASI

Yarım tavuk göğsü
sotelemek için; sızma zeytinyağı
Karışık akdeniz yeşilliği
1 adet kırmızı biber
2 çorba kaşığı soya filizi
1 çorba kaşığı iri kıyılmış ceviz
1 çay kaşığı köri
3-4 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
Tuz

Tavuk göğsünü küp doğrayıp, zeytinyağında bir-iki çevirin. Karışık yeşilliği servis tabağına alın. Üzerine ince şerit biçiminde doğranmış kırmızı biberi ve 2 çorba kaşığı soya filizini ekleyin. 1 çorba kaşığı iri kıyılmış ceviz ve tuzu ilave edin. Ayrı bir yerde zeytinyağı ve 1 çay kaşığı köriyi karıştırıp, salatanın üzerine gezdirerek servis yapın.