



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU ANANASLI YEŞİL SALATA

- 2 adet tavuk göğsü (haşlanmış, kavrulmuş)
- 8 adet yaprak marul (iceberg marul)
- 12 adet minik mısır koçanı konserve
- 2 adet kırmızı biber
- 1 adet ananas (konserve olabilir)
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1 adet limon suyu
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- Hardal
- 1 tutam Tuz, karabiber, susam

Öncelikle tavuğunuzu biraz su ile haşlıyabilir veya tavada pişirebilirsiniz. Diğer tarafta, iceberg salatayı bol suyla güzelce yıkayıp iri bir şekilde doğrayın. Ananasınızı küpler halinde dilimleyin veya konserve olarak da tercih edebilirsiniz. Derin bir salata kâsesine iceberg marul yapraklarını yerleştirin. Üzerine de, pişirdiğiniz ve kestiğiniz tavuk etini, kesilmiş kırmızı biberleri, minik mısır koçanlarını, ananas dilimlerini, kuru üzüm tanelerini serpin. Salatamızın sosu içinse zeytinyağıya , limonu çırpılarak gezdirin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Salatınızı sosla iyice karıştırdıktan sonra üzerine hardal gezdirip süsleyip servise hazır hale getirin.



Fotoğraf "efem" tarafından gönderildi. 23.04.2015