



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU ARPA ŞEHİRİYE SALATASI

- 1 su bardağı arpa şehriye
- 2 adet tavuk göğsü
- 1 adet kırmızı biber
- 1/2 salatalık
- 1/2 limon suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
- 1/2 çay kaşığı kekik (isteğe bağlı)
- Maydanoz (isteğe bağlı)

Tavuk göğüslerini tuzlu suda haşlayın. Haşlandıktan sonra didikleyin.

Arpa şehriyenizi kaynar suda haşlayın. Şehriyeler yumuşadığında süzüp soğutun.

Kırmızı biberi ve salatalığı küçük küpler halinde doğrayın.

Soğuyan şehriye, didiklenmiş tavuk, doğranmış sebzeleri geniş bir kaseye alın. Üzerine zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber, pul biber ve kekik ekleyin. Karıştırın.

Salatayı servis tabağına alın. Üzerine ince doğranmış maydanoz serperek süsleyebilirsiniz.

