



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ARPA ŞEHİRİYESİ SALATASI

1 su bardağı arpa şehriye
150 gr tavuk göğsü
1 su bardağı mısır
5 adet salatalık turşusu
1 adet havuç
Yarım çay bardağı zeytinyağ
3 yemek kaşığı limon suyu
1'er çay kaşığı tuz ve karabiber

Tavuk etini küp doğrayıp haşlayın. Havucun kabuğunu soyup halka doğrayın ve başka bir tencerede yumuşayınca kadar haşlayın. Arpa şehriyeyi kaynayan tuzlu suda 5 dakika haşlayın. Tencerenin kapağını kapatarak 10 dakika bekletin ve süzerek soğuk sudan geçirin. Geniş bir kaseye alın. Tavuk etlerini, doğranmış turşuyu, havucu, mısırları, tuz, karabiber, limon suyu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayarak servis yapın.