



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BAHAR SALATASI

[Sahrap Soysal](#)

2 adet tavuk göğüs eti
1 adet orta boy kuru soğan
1 adet limonun suyu
1 demet dereotu
4 adet yeşil taze soğan
varsa 5-6 yaprak kuzukulağı (ısırganotu ebeğümeci ya da diğer yabani otlar da kullanılabilir)
½ demet maydanoz
4-5 adet kornişon turşu
1 su bardağı konserve mısır
½ su bardağı dilimlenmiş siyah ya da yeşil zeytin (üzerine serpiştirmek için)
Sos için:
1 su bardağı ince dövülmüş ceviz içi
1 su bardağı yoğurt (susuz kısmından kullanın)
1-2 yemek kaşığı diyet mayonez
2 diş dövülmüş sarımsak
2 çay kaşığı tuz
pulbiber

6 su bardağı sıcak su ve 1 adet limonun suyunu geniş bir tencereye koyup 1 çay kaşığı tuz atın. Soyulup dörde bölünmüş soğanı da ekleyin. Tenceredeki su kaynamaya başlayınca tavukları ilave edip iyice yumuşayınca kadar haşladıktan sonra ocaktan alın.

Tavuk etini süzerek tencereden alın ve neredeyse tavla zarı büyüklüğünde didikleyerek kenarda bekletin.

Dereotu, yeşil soğan ve maydanozu ayıklayıp yıkadıktan sonra ince ince doğrayın. Varsa kuzukulağı, ebeğümeci ya da ısırganotu da ekledikten sonra tavuk etini yeşilliklerle karıştırın.

Turşularını tavla zarı formunda doğrayarak malzemelere ilave edin. Son olarak, konserve mısırı ekleyip malzemeleri karıştırın.

Diğer taraftan, sosun hazırlanması için; yoğurt, mayonez, ceviz içi ve dövülmüş sarımsakları bir kaseye koyun.

Bir taraftan çatalla çırparken, bir taraftan da tuz ve pulbiber ilave ederek pürüzsüz kıvamlı bir sos elde edin.

Hazırlanan sosu tavuklu salatanın üzerine gezdirip iyice karıştırın. İncecik doğranmış zeytinlerle süsleyip servise sunun.