



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BROKOLİ SALATASI

1 adet tavuk göğüs eti
Yarım kg brokoli
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı mayonez
2 çorba kaşığı yoğurt
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limon
1 tatlı kaşığı kırmızı biber

Tavuk eti tamamen yumuşayana kadar haşlanır. Biraz ılıyınca lif lif parçalara ayrılır. Brokoli küçük çiçeklere ayrılır. Kaynayan suya atılır, 5 dakika sonra alınır soğuk sudan geçirilir. Karıştırma kabına mayonez, yoğurt, limon suyu, tuz ve zeytinyağı konur. Çok güzel çırpılır. Son olarak ezilmiş sarımsaklar ilave edilir. Tavuk, brokoli ve hazırlanan salça güzelce karıştırılır. Sofraya getirilir.