



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU BUĞDAY SALATASI

- 2 Tablet Knorr Tavuk Bulyon
- 2 Su Bardağı Aşurelik Buğday
- 3 Yemek Kaşığı Sıvı Becel Zeytinyağı
- 3 Su Bardağı Sıcak Su
- 1 Kase Yeşil Fasulye Turşusu
- 2 Tavuk Göğsü
- 5 Adet Yeşil Soğan
- 3 Yemek Kaşığı Doğranmış Maydanoz
- 3 Yemek Kaşığı Doğranmış Dereotu
- 3 Yemek Kaşığı Doğranmış Reyhan veya Fesleğen
- 2 Yemek Kaşığı Keten Tohumu
- 1 Su Bardağı Kuru Üzüm
- Sosu için:
- 1/2 Su Bardağı Zeytinyağı
- 1 Adet Limon
- 1 Tatlı Kaşığı Knorr Acıso
- 1 Paket Sirkeli ve Sarımsaklı Knorr Salata Sosu

Buğdayı 1 saat ılık suyun içerisinde bekletin.  
Sıvı Becel'i pilav tenceresine ilave edin ve ısıtın.  
Şeritler halinde kesilmiş tavukları ekleyip tavuklar renk alıncaya kadar soteleyin.  
Uzunlamasına kesilmiş fasulyeleri ve yeşil soğanların beyaz kısmını ilave edin.  
2 dakika pişirip buğdayı ve keten tohumunu ekleyin.  
3 bardak sıcak suda 2 tablet Knorr Bulyon'u eritin ve pilav tenceresine ilave edin.  
Kapağını kapatıp 20 dakika düşük ateşte pişirin.  
Bu esnada sos malzemelerinin hepsini karıştırın ve kenara ayırın.  
20 dakika sonunda pilavı soğuk bir kaba boşaltın ve üzümleri ilave edip ılımasını bekleyin.  
İlıldıktan sonra, maydanoz, dereotu, reyhan ve sosu ilave edin ve tahta bir kaşıkla iyice karıştırın.  
1 Yeşil soğanların yeşil kısmını üzerine serpştirip servis edin.

