



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BUĞDAY SALATASI

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 1.5 kase haşlanmış buğday
- 1 kase haşlanmış ve didiklenmiş tavuk göğsü
- 1 çay bardağı mısır
- 5 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı labne peyniri
- Üzeri için:
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı nane

Bir kaba tüm malzemeleri alın. İçine tuzunu ilave edip harmanlayın. Servis tabaklarınıza pay edin. Üzeri için tereyağı ve sıvı yağ karışımını kızdırıp baharatları ilave edin. Servise yakın baharatlı yağı buğday salatanıza dökün.

