



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ÇİN SALATASI

Malzemeler:

1 adet tavuk göğsü
2 adet orta boy havuç
15 adet kiraz domatesi
1 adet kıvırcık salata
4 çorba kaşığı soya sosu
3 çorba kaşığı sıvı yağ
4 çorba kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı toz şeker
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Ön hazırlık olarak tavuk göğsünü haşlayın. Bir kaptaki 4 çorba kaşığı soya sosunu, 3 çorba kaşığı sıvıyağı, tuzu, karabiberi, 1 tatlı kaşığı toz şekeri ve 4 çorba kaşığı sirkeyi çırpın. İçine haşladığınız tavuğun suyundan 3 çorba kaşığı ilave edin. Kıvırcık yapraklarını yıkadıktan sonra derin bir salata kasesinin dibine yayın.