



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU SALATA

1 adet haşlanmış tavuk göğüs eti  
1 demet maydanoz  
1 çay bardağı haşlanmış pirinç, bulgur ya da buğday  
2 çorba kaşığı kuru nane  
Tuz  
Karabiber  
Kırmızıbiber  
Limon suyu  
Az zeytinyağı

Tavuk etini haşlarken içine defneyaprağı, soğan ve havuç koymanızı öneririm. Haşlanmış tavuk etini de bir kabın içinde didikleyin. Üzerine kıyılmış maydanozu, haşlanmış bulguru ve baharatları koyup karıştırın. İsterseniz mısır taneleri de çok yakışıyor. Tüm malzemeyi harmanlayıp hem sıcak hem soğuk olarak ikram edin.