



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU DİYET SALATA

<https://www.reisgida.com.tr>

10 yaprak marul
1 domates
Yarım yeşil biber
Yarım paprika biber
3 tuzsuz siyah zeytin
Soğan
Yarım yemek kaşığı elma sirkesi
Yarım parça tavuk göğsü

Tavuk göğsümüzü ızgara tavada yağsız tuzsuz şekilde altı kısık ateş de pişirelim (isterseniz fazla yapabilirsiniz. Buzdolabında bir hafta taze kalıyor. Her seferinde pişirmek zorunda kalmazsınız) ayrı bir kapta yıkanan sebzeleri yıkayıp doğrayalım. Üzerine ılıyan tavukları da doğrayıp üzerine sirkemizi ekleyip karıştıralım.

