



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU DİYET SALATA

1 adet tavukgöğsü
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy salatalık
1 dereotu
1 maydanoz
Yarım demet marul
Taze kekik
Roka
Fesleğen

Tüm yeşillikleri yıkayıp kurulayın. Tavuk haricindeki tüm malzemeyi doğrayın ve salata tabağına alın. Tavukları bir fırça yardımıyla hafifçe yağlayın ve önceden ısıtılmış grill yada yağsız tavaya alın. Orta ateşte çevirerek pişirin ve sıcakken dilimlere ayırın. Dilimleri hazırladığınız salatanın üzerine dizin. İstedığınız sosu kullanarak servis yapın.