



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU İSPANYOL SALATASI

1 adet tavuk göğüs eti
10 adet cherry domates
1 paket Akdeniz yeşilliği
2 sap dereotu
1 yemek kaşığı soya sosu
Sos için:
4 yemek kaşığı balzamik sirke
4 yemek kaşığı zeytinyağı

Yeşillikleri yıkayıp süzün. Tavuk göğsünü julyen doğrayın ve tavaya koyarak, suyunu bırakıp çekene kadar pişirin. 2 yemek kaşığı zeytinyağı ilave edip tavuğu kavurun. 1 yemek kaşığı soya sosunu ekleyin. Tavuğu tavadan alın.

Yeşillikleri salata tabağına yerleştirin. Kızarttığınız tavukları, yeşilliklerin üstüne koyun. Zeytinyağı ile sirkeyi çırpın ve salatanın üzerine gezdirip, servis yapın.

