



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SALATA

1 adet tavuk göğsü
1 adet kıvırcık marul
2'şer adet salatalık ve domates
2 çorba kaşığı mısır
10 adet doğranmış zeytin
Yarım su bardağı küp doğranmış beyaz peynir
Sos için:
Yarım limonun suyu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı nane
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı yoğurt
Tuz

Tavuk göğsünü haşlayıp soğutun. Kıvırcıkları irice doğrayın ve salata kabına alın. Kabukları soyulmuş ve dörde bölünmüş domatesleri, verev doğranmış salatalıkları, üzerine yerleştirin. Tavuğu elinizle didikleyip, salatanın üzerine serpiştirin. Peynir, zeytin ve mısırı da üzerine serpin. Sos malzemelerinin hepsini karıştırıp, salatanın üstüne gezdirerek servis yapın.