



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SALATA

4 salatalık
1 domates
6 yaprak marul
2 limon
Yarım ay bardağı zeytinyağı
2 orba kaşığı pul biber
300 gram tavuk fileto
1 orba kaşığı nane

Tavuk etini uzun şeritler halinde kesin. Çok az yağla tavada 5 dakika kadar pişirin. zerine 1 ay bardağı su ve kırmızı pul biber ekleyip karıştırın. Kapağını kapatıp 5 dakika daha pişmesi için bırakın. Bu arada marulu ya da istediğiniz yeşilliği yıkayın. Salatalıkları irice doğrayın. Servis tabağına marul yapraklarını ve salatalıkları yerleştirin. zerine de pişirdiğiniz tavuk etlerini yerleştirin. Limon suyu ve zeytinyağını üzerine gezdirin.