



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU SEZAR SALATA

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

Salata için:

- 1 adet marul
- 1 su bardağı kruton (kızarmış ekmek küpleri)
- 1/2 su bardağı rendelenmiş Parmesan peyniri
- 2 adet tavuk göğsü
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber
- 1/2 su bardağı cherry domates (isteğe bağlı)

Sos için:

- 1 diş sarımsak (ince doğranmış veya ezilmiş)
- 1 tatlı kaşığı Dijon hardalı
- 1/4 su bardağı mayonez
- 1/4 su bardağı taze limon suyu
- 1/4 su bardağı rendelenmiş Parmesan peyniri
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber (tatlandırmak için)

Marulu iyice yıkayın ve kurulayın. Büyük parçalar halinde doğrayın ve geniş bir salata kasesine alın. Krutonları hazır olarak satın alabilir veya kendiniz yapabilirsiniz. Evde yapmak için, ekmek dilimlerini küçük küpler halinde kesin. Bir tavada zeytinyağı ile altın rengini alana kadar kızartın. İsteğe bağlı olarak, üzerine biraz tuz ve sarımsak tozu serpebilirsiniz.

Tavuk göğüslerini tuz ve karabiberle tatlandırın.

Bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Tavuk göğüslerini tavaya ekleyin ve her iki tarafını da altın rengi alana kadar (her bir tarafı yaklaşık 5-7 dakika) pişirin.

Pişen tavukları dilimleyin ve bir kenara alın.

Küçük bir karıştırma kabında sarımsak ve Dijon hardalı karıştırın.

Mayonez, limon suyu ve Worcestershire sosunu ekleyin ve iyice karıştırın.

Rendelenmiş Parmesan peyniri ekleyin.

Yavaşça zeytinyağını ekleyin ve sos pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.

Sosu tuz ve taze çekilmiş karabiberle tatlandırın.

Marulları büyük bir kaseye alın.

Üzerine hazırladığınız sosu gezdirin ve iyice karıştırarak marulların sosla kaplanmasını sağlayın.

Dilimlenmiş tavukları, krutonları ve rendelenmiş Parmesan peynirini ekleyin.

İsteğe bağlı olarak, cherry domatesleri ikiye bölüp ekleyebilirsiniz.



---

© lezzetler.com tarif no:179285 • adi:Tavuklu Sezar Salata • gönderen:Gül • indirme tarihi:01.04.2025 - 15:10