



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU VE PATATESLİ SU TERESİ SALATASI

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

1 demet su teresi
1 adet tavuk göğüs eti
1/2 kilo taze patates
5-6 adet sivri biber
10-12 adet kiraz domates
2 çay kaşığı hardal
1 tatlı kaşığı bal
Yarım limonun suyu
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Patatesleri kabuklarıyla yıkayıp derin bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ilave edin ve kaynadıktan sonra orta ateşte 20 dakika kadar haşlayın. Patateslerin kabuklarını soyup küp doğrayın. Tavuk göğüs etini dilimleyin. Bir kaba alın ve üzerine 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Yapışmaz yüzeyli bir tavayı ocağın üzerinde iyice ısıtın ve tavukların her iki tarafını 2-3 dakika pişirin. Bir tabağa alıp üzerine tuz ve karabiber serpin. Sivri biberleri yemeklik doğrayın. Soğanı piyazlık doğrayın. Kiraz domatesleri ikiye kesin. Su teresini yıkayıp yaprakları iyice kurutun. Sosu için hardalı, limon suyunu, tuzu, balı ve karabiberi bir kabın içinde karıştırın, karıştırmaya devam ederken yavaş yavaş 3 yemek kaşığı kadar zeytinyağı ekleyin. Salata malzemesine sosu ekleyerek tatlandırın. Servis tabağına alın. Izgara tavuk etleri ile birlikte hemen servis yapın.

