



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU VE SÜZME YOĞURTLU SANDVIÇ

- 2 adet tavuk göğsü
- 1 çorba kaşığı süzme yoğurt
- 1 çorba kaşığı mayonez
- 5 sap maydanoz
- 1 avuç ceviz
- Tuz
- Karabiber
- 2 yaprak marul
- 1 pita ekmeği

2 adet tavuk göğsünü haşlayıp didikleyin. 1 çorba kaşığı süzme yoğurdu ve 1 çorba kaşığı mayonezi krema haline getirerek tavuklarınızı bu sos ile karıştırın. Üzerine ince kıyılmış maydanoz, dövülmüş ceviz, tuz ve karabiber ekleyin.

2 yaprak iyice yıkanmış kıvrıkcık marulu, bir tarafından bıçak yardımı ile açtığınız pita ekmeğinin içine yerleştirdikten sonra tavuklu karışımı da ekleyin. Sandviçiniz hazır!

