



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SOSLU ELMALI TAVUK SALATASI

150 gr İçim Yoğurt
1 çorba kaşığı dereotu, ince kıyılmış
1 tatlı kaşığı kişniş tohumu, ezilmiş
120 ml sızma zeytinyağı
1 adet orta boy marul
3 adet elma, ayıklanmış ve orta boy parçalara bölünmüş
1 orta boy tavuk, küçük parçalara kesilmiş
1 tatlı kaşığı İçim Tereyağı
60 ml su
Tuz
Taze çekilmiş karabiber

Geniş bir kasede yoğurt, kıyılmış dereotu, ezilmiş kişniş tohumları ve suyu iyice karıştırın. Karışıma zeytinyağını yavaş yavaş ama sürekli karıştırarak ilave edin. Bütün yağı karıştırdıktan sonra salata sosunu tuz ve karabiberle tatlandırın. Elmaları ekleyin. Geniş bir tavada 1 tatlı kaşığı İçim Tereyağını eritin. Tavuk parçalarını 7-8 dakika soteleyin. Üzerine çok az ılık su ekleyerek tavanın kapağını kapayın ve 3-4 dakika daha bu şekilde yumuşayarak pişmelerini sağlayın. Tavukları ocaktan alın ve dinlendirin. Tavuklar ılınmaya başladığında hazırladığınız yoğurtlu karışıma ekleyin ve harmanlayın. Bir kaseye yıkadığınız marulları elinizle parçalayarak yayın. Salatanızı üzerine dökün. Tavuklar hala ılıkken servis edin.

