

Tavuklu Salata

Toplam 27 dk

Hazırlanma 15 dk · Pişirme 12 dk

2 kişilik

Kolay

~390 kcal

Açılış 6/10

Izgara tavuk, yeşillik ve yoğurtlu sosla hazırlanan proteinli salata.

Malzemeler

- 300 gr Tavuk göğsü
- 1 adet Marul
- 1 adet Salatalık
- 3 yemek kaşığı Yoğurt
- 1 tatlı kaşığı Hardal
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Tavuğu tavada her iki yüzü kızarana kadar 10-12 dakika pişirin, sos dengesi bozulmasın diye fazla suyunu süzdürün.
2. Tavuklu tavuğunu 5 dakika dinlendirin ve lifleyin, sıcak buhar yaprakları soldurmasını.
3. Yoğurt, hardal, limon suyu, zeytinyağı ve tuzu çirperek pürüzsüz bir salata sosu hazırlayın.
4. Ana malzemeleri sosla 1 dakika ezmeden harmanlayın parçaları dağılmasını.
5. Servis tabağına alırsanız sos parlakken sofraya çıkarın.

PÜF NOKTASI

Tavuğu dinlendirdikten sonra dilimleyin; suyu etin içinde kalır.

SERVIS ÖNERİSİ

Ana öğün salatası olarak servis edin.

Alerjenler

Süt

Hardal