

# TAVUKLU SALATA

Toplam 27 dk

Hazırlama 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

## Yapılış

1. Tavuğu tavada her iki yüzü kızarana kadar 10-12 dakika pişirin.
2. Marul ve salatalığı doğrayıp servis tabağına alın.
3. Yoğurt, hardal, limon suyu ve zeytinyağı ile tavukla birlikte salataya ekleyin.

### PÜF NOKTASI

Tavuğu dinlendirdikten sonra dilimleyin; suyu etin içinde kalır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Ana öğün salatası olarak servis edin.

## Alerjenler

Süt

Hardal