PETITE GOURMETS

AVRUPA

Yeşil Fasulyeli Tavuk Salatası

Hardallı soslu taze ve sağlıklı fasulye tavuklu salata. Öğle veya akşam yemeği için mükemmel - çıtır sebzeler, hafif sosla marine edilmiş yumuşacık tavuk.

20 min	20 min	40 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 tavuk eti
- 1 limon
- 2 yemek kaşığı hardal
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 300 g yeşil fasulye
- 1 bardak fesleğen
- 1 demet marul
- 4 dal taze soğan
- 1 demet turp
- 1 bardak biber turşusu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 avokado

Yapılışı

1. **Tavuğu Pişirin**
   Büyük bir tencereyi suyla doldurun ve 1 çay kaşığı tuz ekleyin. Yüksek ateşte kaynatın, sonra 2 tavuk göğsünü ekleyin. Ateşi orta-düşüğe alın ve iç sıcaklığı 165°F (74°C)'ye ulaşana kadar 15-18 dakika kaynatın.

2. Tavuğu tencereden çıkarın ve 10 dakika dinlendirin. Tavuğu tel tel edin veya lokma büyüklüğünde parçalara kesin ve bir kenara koyun.

3. **Fasulyeyi Hazırlayın**
   Büyük bir tencerede tuzlu su kaynatın. 300g fasulyelerin uçlarını kesin ve kaynar suya ekleyin. Parlak yeşil ve çıtır-yumuşak olana kadar 3-4 dakika pişirin.

4. Fasulyeyi hemen süzün ve pişirmeyi durdurmak için buz suyu dolu kaseye atın. Soğuduktan sonra tekrar süzün ve kağıt havluyla kurulayın.

5. **Sosu Hazırlayın**
   Limonu ikiye kesin ve yarısının suyunu küçük bir kaseye sıkın. 1 çay kaşığı hardal ekleyin ve çırpın. 6 yemek kaşığı zeytinyağını emülsiyon oluşana kadar sürekli çırparak yavaşça damla damla ekleyin.

6. Sosu 1 çay kaşığı tuz ve istediğiniz kadar karabiber ile baharatlayın. Bir kenara koyun.

7. **Sebzeleri Hazırlayın**

   1 demet marulu yıkayın ve lokma büyüklüğünde parçalara ayırın. 1 demet yeşil soğanı ve 4 dal taze fesleğeni ince kıyın. 1 su bardağı turpu ince dilimleyin.

8. **Salatayı Birleştirin**

   Büyük bir servis kasesinde doğranmış marul, yeşil soğan ve fesleği birleştirin. Soğumuş fasulyeler, dilimlenmiş turp ve tel tel edilmiş tavuğu ekleyin.

9. Sosu salatanın üzerine dökün ve tüm malzemeler eşit şekilde kaplanana kadar nazikçe karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse ek tuz ve karabiber ile baharatını ayarlayın.

10. Hemen oda sıcaklığında servis edin veya soğuk salata için servisten önce 30 dakika buzdolabında bekletin.

Besin Değerleri

478	25g	12g	38g	4g	6g	752mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Et termometresi kullanarak tavuğun iç sıcaklığının gıda güvenliği için 165°F (74°C)'ye ulaştığından emin olun, böylece sulu kalır.

Fasulyeleri tuzlu kaynar suda 3-4 dakika haşlayın, ardından pişirmeyi durdurmak ve parlak rengini ile çıtır dokusunu korumak için hemen buz suyuna atın.

Hardallı vinagreti zeytinyağını limon suyu ve hardal karışımına yavaş yavaş çırparak ekleyerek kararlı bir emülsiyon oluşturun.

Son aşamada tadına bakın ve baharatını ayarlayın - salata parlaklık için daha fazla limon suyu veya tüm tatları güçlendirmek için tuz gerektirebilir.

En iyi sonuç için lezzetlerin kaynaşması için servisten önce salatayı buzdolabında en az 30 dakika dinlendirin.

Yeşilliklerin nemden yumuşamasını engellemek için kalan sosu salata malzemelerinden ayrı saklayın.

Fesleğen gibi narin otları kararmaması ve taze lezzetini kaybetmemesi için servis yapmadan hemen önce ekleyin.