



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI TAVUK ŞİNİTZEL

2 adet tavuk göğsü
Yarım bardak un
Yarım bardak galeta unu
1 adet yumurta
2-3 diş sarımsak
1 çay kaşığı köri
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı pulbiber
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz

Öncelikle tavuk göğsü etlerimizi keserek bir tanesinden iki tane ince fileto elde edilip oklava ile döverek inceltin. Dilerseniz fileto halinde alıp orada dövürebilirsiniz. Bir tava içinde sıvıyağ/çocuk yağını kızdırılır. Bu arada 3 servis tabağına ayrı ayrı un, galeta ununu ve yumurtamızı koyalım. Yumurtamızı çatalla çırpıp içerisine ezilmiş sarımsak dişlerini ekliyeim. Galeta unumuzun içine de baharatlarımızı ekliyeim güzelce karıştırılır. Dilediğiniz ölçüde baharatları artırabilirsiniz. Tavuk göğsü filetoları önce una sonra yumurtaya ve en son galetalı baharatlı karışıma bulayıp kızartılır. Her iki tarafı altın sarısı renk alınca servis tabağıımıza alım ikram edelim.

