



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CAJUN BAHARATLI FIRINDA TAVUK

- 2 adet tavuk göğsü
- 1 kaşık Cajun baharatı
- 3 kaşık Un
- 2 adet yumurta
- 2 adet iri patates
- 7-8 çorba kaşığı sıvı yağ
- 2 diş sarımsak
- 2 tutam maydanoz
- 1 çeyrek limonun suyu
- 1er çay kaşığı Tuz-karabiber-kırmızı pulbiber
- 1 çorba kaşığı Galeta unu
- 2 su bardağı Kızartmak için sıvıyağ

Patatesleri kabuğuyla beraber elma dilimi şeklinde kesin. Sarımsakları ince doğrayın. Maydanozu kıyın. Fırın tepsisine patatesleri yerleştirin. Tuz, karabiber, kırmızı pulbiber, sarımsak, maydanoz ve yağ ile harmanlayın.

Üzerine limonun suyunu sıkın. 190 derecede ısıtılmış fırında 45-50 dakika patatesler kızarana kadar pişirin.

Tavuk göğüslerini parmak şeklinde kesin.

Bir kaptaki yumurtaları çok az su ile beraber çırpın.

Ayrı bir kaba galeta ununu koyun. Cajun baharatı, tuz ve karabiberle tatlandırın.

Bir tavada sıvıyağı kızdırın. Tavukları önce yumurtaya, sonra galeta ununa bulayıp, kızgın yağda kızartın. Rulo kağıda çıkarıp fazla yağın süzdürün.

Tabağa alıp, yanında patates ile servis edin.

