



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇEKİRDEKLİ SUSAMLI SHİNİTZEL

Tavuk fleto:4ad  
Çekirdek içi:100gr  
Susam:100gr  
Galeta unu:100gr  
Buğday unu:100gr  
Yumurta:3ad  
Sarımsak:3diş(dövülmüş)  
Toz biber:15gr  
Karabiber:10gr  
Kırmızı pul biber:15gr  
Tuz:25gr

Tavuk fletolarımızı ızgaralık açalım.

Yumurtamızı çırpalım ve baharatlarımızı hepsini içine atalım.

Çekirdek ve susamlarımızı,galeta unumuzu karıştıralım.

Tavuklarımızı suya sokup una batıralım ve sonrası yumurtaya batıralım ve hazırladığımız pane harcına bulayıp pişirelim.