



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ÇITIR TAVUK

[Sahrap Soysal](#)

2 adet tavuk göğüs eti (parmak şeklinde doğranmış olmalı)
1 çay kaşığı tuz, karabiber
3 yemek kaşığı soya sosu
3 adet yumurtanın sarısı
2 diş dövülmüş sarımsak
Kızartmak için;
1/2 su bardağı galeta unu
1/2 su bardağı un
2 çay kaşığı kırmızı pulbiber
Ayrıca;
1 su bardağı sıvıyağ

Tavuk etlerini parmak şeklindeki uzun şeritler halinde dilimleyin, (bu işlemi kasaba da yaptırabilirsiniz) Üzerine tuz ve karabiber serpip iyice karıştırın.

Diğer taraftan, soya sosu, yumurta sarıları, dövülmüş sarımsakları geniş bir kasede çatal yardımıyla iyice çırpın. Tavuk etlerini bu sosun içine koyup iyice bulayın ve bir kenarda bekletin.

Diğer taraftan, galeta unu, normal un ve kırmızı pulbiberi büyük bir tepside karıştırın. Tavukları unlu karışıma iyice bulayın.

Sıvıyağı geniş bir tavaya aktarıp orta ısı ateşte kızdırın.

Tavuk etinin üçte birini kızgın yağda, tavayı sallayarak altın sarısı oluncaya kadar, 4-5 dakika kızartıp kağıt havlu serdiğiniz tabağa alın. Tavuğun kalanına da aynı işlemi uygulayıp sıcak sıcak servise sunun.

Not: bu tip kızartma işlemlerinde sıvıyağ önceden kızdırılır, et yağa atıldıktan 1 dakika sonra ocağın altı biraz kısılır. Böylece etin etrafı kabuk bağlar ve et suyunu dışarıya vermez. Sonradan ocak kısıldığı için de içi iyi pişer.