



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI ÇITIR TAVUK

Gülhan Kara

320 gr tavuk göğüs bonfile
1 su bardağı un
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım su bardağı galeta unu
2 çorba kaşığı susam
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 yumurta

Eti parmak uzunluğunda ince şeritler halinde keserek (jülyen) doğrayın.
Çukur bir tabağa un başka bir tabağa da galeta unu koyun. Una tuz ekleyin, galeta ununa kırmızı toz biber ve susam ekleyip harmanlayın. Bir çukur tabağın içinde yumurtayı 1 kaşık suyla çırpın.
Etleri önce una bulayın ve fazla ununu silkeleyerek yumurtaya bulayıp ardından susamlı galeta ununa bulayın.
Philips airfryer'in pişirme haznesini çıkarın. Bir mutfak fırçasıyla pişirme sepetini hafifçe yağlayın. Etleri sepete koyup hazneyi yerine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin.
Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın.
10. dakikada sepeti çıkarıp sallayın.
Sıcak servis edin.

Not: Parmak şeklinde doğranmış, havuç, patates, kabak gibi sebzeleri hafifçe yağlayıp kekik serperek aynı şekilde pişirip susamlı çitir tavuklarla birlikte servis edebilirsiniz.

