



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU TAVUK PANE

1 su bardağı galeta unu
1/2 çay kaşığı köri
200 gr. kuşbaşı tavuk eti
2 adet havuç
2 çorba kaşığı sıvıyağ
2 diş sarımsak
3 çorba kaşığı yoğurt
Tuz
Karabiber

Galeta unu, köri, tuz ve karabiberi karıştırın. Tavukları bu karışıma bulayıp kızartın. Havuçları rendeleyip kavurun. Sarımsakları ezip, yoğurtla karıştırın. Kavurduğunuz havuçları küçük, derin bir kaba koyup üzerini düzeltin. Ardından servis tabağına bu kabı ters çevirip ortasına havucu yerleştirin. Üzerine sarımsaklı yoğurdu gezdirin. Tabağın etrafında kalan boşluklara kızarttığınız tavuk panelleri yerleştirip servis yapın.