



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU TAVUK PANE

500 gram tavuk eti
1 su bardağı un
1 su bardağı galeta unu
1 yumurta
2 havuç
Yarım nar
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Kızartmak için zeytinyağı

Öncelikle tavuk etlerini küçük parçalar halinde doğrayın. Önce una sonra çırpılmış yumurtaya en son da galeta ununa bulayarak kızgın yağda kızartın. Bu arada havuçları rendeleyip zeytinyağıyla harmanlayın, nar taneleriyle süsleyip yanında tavuk paneyle servis yapın.