



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOYUN GÖĞSÜ PANE

1 kg. koyunun göğüs kısmı,
3 bardak et suyu,
1 soğan,
2 yemek kaşığı keskin hardal,
1 havuç,
4 yemek kaşığı galeta unu,
1 demet maydanoz ve bir demet dereotu,
1 çorba kaşığı sadeyağ

Eti yıkayın, soğan, havuç, maydanoz ve dereotu iie birlikte et suyun-kemiklerinden ayırın ve iki santimetre eninde dilimlere bölün. Dilimlere hardal sürün ve galeta ununa batırın. Üzerlerine biraz eritilmiş sadeyağ, sürdükten sonra dilimleri sıcak fırında 20 dakika kızartın.