



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OFF SUM-SUM (İSRAİL)

<https://www.lezzetsirri.com>

Susamlı Kızarmış Tavuk

6 tavuk göğsü filetosu
75 gr. Susam (5 çorba kaşığı)
½ su bardağı un
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
2 yumurta
3 çorba kaşığı su
sıvıyağ
karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Derin bir kaba susamı un, kırmızı biber, ile karıştırın. Tavuk filetolarını susamlı una bulayın ve silkeleyerek fazlasını atın. Yumurtaları su ile hafifçe çırpın. Susamlı una bulanmış tavuk filetolarını içine batıp, tekrar su kaba koyarak ya dinlendirin. Fırını 160-180 derecede kızdırın.

Tavaya bir parmak derinliğinde sıvıyağ koyun. Biraz kızınca içine tavuk filetolarını atıp, etler altınimsı kahverengi bir renk alıncaya kadar, iki taraflarını da 2'şer dakika kızartın. Daha sonra kızarmış tavuk filetolarını fırın tepsisine sıralayarak 25 dakika kadar pişirin. Sıcak olarak yanında bol yeşil salata ile servis yapın.