



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA SOSLU TAVUK

4 kişilik MALZEMELER

4 tavukgöğsü filetosu
2 sardalya filetosu - salamura
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı limon suyu
2 diş sarımsak
2 küçük soğan
4 çorba kaşığı un
20 gr tereyağı
5 çorba kaşığı zeytinyağı
50 gr kapari
karabiber
tuz

HAZIRLANIŞI

Tavuk filetolarını una bulayıp, yağda her iki tarafını 3-5 dakika orta sıcaklıktaki ateşte kızartın. Maydanozların saplarını ayırın. Sarımsak, maydanoz, soğan, zeytinyağı ve kapariyi mutfak robotunda püre haline getirip; tuz, biber ve limon suyu ekleyin.

Filetoları ince ince dilimleyip üzerlerine hazırladığınız dökün.

İsteğe bağlı olarak kapari, haşlanmış taze fasulye ve kızarmış küçük ekmek dilimleriyle servis yapabilirsiniz.