



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU ÇITIR TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 adet tavuk göğsü
1 çorba kaşığı yoğurt
1 çorba kaşığı biber yada domates salçası
1 yumurta
1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kekik
Pul biber
Karabiber
Un
Sıvıyağ

Tavukları parmak genişliğinde dilimleyin.

Geniş kapta salça, yumurta, yoğurt ve baharatları karıştırın. Bir sos elde edin. Dilimlenen tavuk etlerini sosun içine karıştırın.

3 saat buzdolabında dinlendirin.

Dinlendikten sonra tavukları una bulayın. Teflon tavada 2 yemek kaşığı sıvıyağı kızdırın. Unlanan parmak tavukları orta ateşte önlü arkalı olarak kızartın. (tavukları 2 yemek kaşığı yağda kızartın ve tavanın içinde yağ azaldıkça 1 kaşık ilave edin.

