



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TAVUK BİFTEK TAVA

4 adet tavuk bifteği

Tuz, karabiber

1 ay bardağı galeta unu

Sosu için:

1 ay bardağı zeytinyağı

1'er çorba kaşığı salça, sirke, tozşeker

Tavuk etini bir parmak kalınlığında kesin. Her parçasına tuz ve karabiber serpin. Galeta ununa bulayın ve kızgın yağda kızartın. Sosu için zeytinyağını ve salçayı bir tavaya koyup, 1-2 dakika pişirin. İçine sirke ve tozşeker ilave edip 3 dakika daha pişirin. Tavukları bu sosa bulayıp, fırında 10 dakika pişirin.