



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK ŞİNİTZEL

<https://www.sagliklitavuk.org>

500 gr 8 adet hafif dövülmüş tavuk şinitzel  
1,5 su bardağı galeta unu  
1 su bardağı un (çok amaçlı un)  
2 adet yumurta  
1 1,5 su bardağı sıvı yağ

Tavuk etlerini önlü arkalı una bulayarak biraz sallayın ve fazla unun dökülmesini sağlayın.

Tamamen una bulan ve suyu çekilen etinizi yumurtaya bulayın, biraz sallayarak fazla yumurtanın akmasını sağlayın.

Daha sonra hazırladığınız galeta ununa bulayın ve buladığınız tavukların üzerine hafifçe vurarak galeta ununun ete iyice yapışmasını sağlayın.

Tavaya sıvıyağı ya da tereyağını alıp iyice kızdırın. Tavukları önlü arkalı nar gibi kızarıncaya kadar pişirin. Servis tabağına alın, istediğiniz garnitürler ile birlikte servis yapın.

