



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOZ SUCUKLA PANELENMİŞ ŞİNİTZEL DOLMASI

<https://www.sagliklitavuk.org>

Tavuk göğsü
Birkaç dilim pastırma
Kaşar peyniri
Parmesan peyniri
Taze fesleğen
Panelemek için un
Yumurta
Toz sucuk ve galeta unu
Zeytinyağı
Karabiber
Toz kırmızı biber
Kekik
1 diş sarımsak

Tavuk göğsünden filetolar çıkartın ve streç içine koyarak, et döveceğiyle zedelemekten inceltin.

İç harcı için parmesan ve kaşar peyniri ile bir diş sarımsağı rendeleyerek karıştırın.

Taze fesleğen yapraklarını ince şekilde kıyın, biraz zeytinyağı ve baharatlarla birlikte harca karıştırın.

İncelttiğimiz tavuk filetolarının birinin üzerine kapatacak şekilde pastırma dizin, üzerine peynirli harcınızdan yayın, üzerine de ikinci fileto ile kapatarak, harç taşmayacak şekilde bastırın.

Hazırlamış olduğunuz şnitzel dolmalarını önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, sonra da toz sucuk ve galeta unu ile hazırladığınız pane harcına bulayarak kızgın yağda kızartın ve servis yapın.

