



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU TAVUK ŐİNİTZEL

4 adet tavuk göğüs eti
1 adet yumurta
1 ay bardağı un
1 ay bardağı galata unu
1 ay bardağı ince bulgur
Tuz
Karabiber
Kişniş

İnceltiilmiş tavuk etlerini tuz, karabiber ve kişnişle tatlandırın. İnce bulguru biraz sıcak suyla bir miktar şişirip galeta unu ile karıştırın. Tavuk etlerini önce una, sonra çırpılmış yumurtaya bulayın, en son bulgurlu karışımın içine koyup her yerinin kaplanmasını sağlayın. Buzdolabında biraz beklettikten sonra yağda ya da fırında kızartın.