



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇITIR PANELİ TAVUK GÖĞSÜ

Sedef İybar

500 gr tavuk göğüs eti (biraz dövülerek inceltirilmiş olmalı)
2 çorba kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı bal
2 çorba kaşığı süt
1 su bardağı kadar blender da inceltirilmiş mısır gevreği

Tavuklar bal, süt ve soya soslu karışıma tek tek her iki yüzünde ıslanacak şekilde batırılır. Daha sonra inceltirilen mısır gevreklerine bulanarak fırın kağıdı yardımı ile tepsiye dizilir. 200 derecede 20 -25 dakika pişirilir. Tatlı&ekşi sos ile servis yapabilirsiniz.