



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ÇITIR TAVUK GÖĞSÜ

4 dilim tavuk göğsü  
1 yemek kaşığı köri  
1 yemek kaşığı tam buğday unu  
1 adet yumurta  
3 yemek kaşığı pirinç unu  
Tuz  
Servis ederken limon

Tavukları şerit şerit doğruyoruz, tuz ve köri ile karıştırıp bekletiyoruz. Yumurtaları çırpıyoruz. Tavukları önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, ardından pirinç ununa buluyoruz. Yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine diziyoruz ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında çitir çitir olana dek pişiriyoruz. Çıkartınca üzerine limon sıkıp servis ediyoruz.