



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇITIR TAVUK PANE

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

Tavukları bal,süt,ve soya soslu karışıma tek tek her iki yüzüde ıslanacak şekilde batırın.. Daha sora incelttiğiniz mısır gevreklerine bulayarak fırın kağıdı yardımı ile tepsiye dizin 200 derecede 20 -25 dakika pisirin.

Not: Tatlı & ekşi sos ile servis yapabilirsiniz.

---