



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇITIR TAVUK

1 kg. parmak şeklinde doğranmış tavuk göğsü
1 paket krema (200 ml.)
1 çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı tuz
Pane için:
Büyük boy patates cipsi

Bir kaba krema, zerdeçal, karabiber ve kırmızı toz biberi koyup karıştırıyoruz. Üzerine tavuk etlerini ilave edip hepsini harmanlıyoruz. Üzerini streç ile kapatıp buzdolabında dört-beş saat dinlendiriyoruz. Cipsi poşetindeyken elimizle ufalayıp bir kaba döküyoruz. Fırın tepsisine yağlı kağıt seriyoruz. Tavuk etlerini tek tek cipse bulayıp fırın tepsisine diziyoruz. 200 derece fırında 20-25 dakika pişiriyoruz.

