



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇITIR TAVUKLU SALATA (KIZARTMA)

1-2 adet tavuk göğüs eti
1 su bardağı un
2 çay bardağı galeta unu
2 yumurta
Kızartmak için sıvı yağ
1 adet göbek salata
1 baş roka
10 adet çeri domates
Zeytinyağı
Limon

Önce tavuk etlerini küp şeklinde doğrayıp una bulayın, sonra yumurtaya ve en son galeta ununa bulayıp 10 dakika kadar buzdolabında bekletin. Daha sonra yağın içinde tavukları kızartın. Sonra salatayı yapın, üzerine koyup ikram edin.