



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EV YAPIMI NUGGET

Refika Birgül

2 adet Tavuk Göğüs
1 çay kaşığı Tuz
1 çay kaşığı Karabiber
2 çorba kaşığı Un
2 çorba kaşığı Zeytinyağı
2 adet Yumurta
1 su bardağı Galeta Unu
1 su bardağı Un
Zeytinyağı

2 adet tavuk göğsünü kabaca parçalara ayırın. Kıyma olması için mutfak robotuna atıp, üzerine 1 çay kaşığı tuz, az karabiber, 2 çorba kaşığı un ve 2 çorba kaşığı zeytinyağı koyarak, 1-2 dakika çekin. Ellerinizi kirlenmeden üç ayrı kaba 1/2'er su bardağı un, galeta unu ve 2 yumurtayı çırpacak koyun. Sonra tavuk karışımı biraz unlanmış düz bir alana alın, 1 parmak kalınlığında büyük bir dikdörtgen şekil verin. Bu şekilde istediğiniz kalıbı daha rahat kullanıp şekil verebilirsiniz. Ben bu tarifi hayalimdeki çiftlik evin kahramanları gibi şekil vermek istedim bu nedenle çocuk ve köpek şekilli kalıpları kullandım. Şekil verdiğiniz parçaları sırasıyla un, yumurta ve galeta ununa bulayın. Bir tavaya biraz zeytinyağı ekleyip, kızdırın. Nuggetları ekleyip, altın rengi olana dek çevirerek kızarttıktan sonra fazla yağını almak için havlu peçeteye çıkararak servis edebilirsiniz.

