



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA TAVUK ŞİNİTSEL

4 adet tavuk bifttek
2 adet yumurta
1 su bardađı galeta unu
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı

Tavuk bifttekler döverek inceltilir. Üzerine tuz ve karabiber serpilir. Sonra çırpılmış yumurtaya hemen ardından galeta ununa bulanır ve yağlanmış tepsiye konur. Üzerine yağ gezdirilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.
