



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FISTIK PANELİ TAVUKGÖĞSÜ

2 parça inceltiştir tavuk göğsü

1 su bardağı yer fıstığı

3 çorba kaşığı hardal sos

2 çorba kaşığı tereyağı

1 tatlı kaşığı tuz

Kızartmak için sıvıyağ

Tavaya hardal sos, tuz ve tereyağı konur, kısık ateşte karıştırarak eritilir. Tavuk göğsü önce bu karışma batırılır sonra dövülmüş fıstığa bulanır. Az sıvıyağda, teflon tavada iki yüzü kızartılır.
