



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FLORANSA USULÜ TAVUK

### MALZEMELER

6 adet tavuk göğsü ( derisi ve kemigi çıkarılmış)  
5 yemek kasığı un  
1/2 bardak parmesan peyniri veya rendelenmiş kasarpeyniri  
1/2 bardak beyaz galeta unu  
2 çay kasığı tuz- biraz karabiber  
2 yumurta ( 1 yemek kasığı suyla çırpılmış)  
1/2 bardak sıvı yağ  
1 kg ispanak  
1,5 yemek kasığı limon suyu-süslemek için limon dilimleri  
250 gr dilimlenmiş mantar

### YAPILIŞ TARİFİ

Rendelenmiş peynirle galeta ununu karıştırın. Tavukları tuzlayıp biberleyin. Tavuk göğüslerini önce una ve yumurtaya, sonra peynirli galeta ununa bulayın. Buzdolabında 1 saat bekletin.  
Bir tavanın içinde yağı kızdırın ve tavuk göğüslerini açık pembe renkte kızartın. Kısık ateşte, üstü kapalı olarak 25-30 dk yumuşayana dek bekletin.  
Ispanakları ayıklayıp yıkayın biraz tuz serpererek kapalı bir tencerede hafifçe haşlayın. Suyunu süzüp ince ince kiyin. Ispanak püresini bir servis tabağına alın ve üzerine de limon suyu gezdirin.  
Kızaran tavukları ispanağın üzerine yerleştirin. Dilimlenmiş mantarları eritilmiş 1 kasık yağın içinde 4-5 dakika sote yapın. Tuz ve karabiber serpin. Mantarları ispanağın üzerine serpin. Tavukların arasına limon dilimleri yerleştirip servis yapın