



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GEVREK PANELİ TAVUK BAGET

8 adet tavuk baget
2 orba kaşığı soya sosu
2 orba kaşığı bal
2 orba kaşığı zeytinyağı
Pane için:
2 su bardağı mısır gevreği
1 ay bardađı un
2 adet yumurta

Soya sosu, zeytinyağı ve bal karıştırılır. Üzerine bagetler konur, karıştırılır. Buzdolabında bir gece bekletilir. Ertesi günü mısır gevreği dövülür. Bir kapta yumurta çırpılır. Dinlenmiş bagetler önce una, sonra yumurtaya, en son mısır gevreğine bulanır ve yağlanmış fırın kabına konur. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.