



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## GLUTENSİZ ÇITIR PİLİÇ

Çölyakla Yaşam Dergisi

2 adet tavuk göğsü  
100 gr süzme yoğurt  
150 gr ege glutensiz galeta unu  
1 tutam tuz  
1 tutam karabiber

Tavuk göğsünü ince şekilde açın. Parmak şeklinde doğrayın. Tuz, karabiber ile tatlandırın. Süzme yoğurt ile karıştırıp. Galeta ununa bulayın ve yağda kızartın. Patates kızartması ile servis edin.

