



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ TAVUK KROKET

Çölyakla Yaşam Dergisi

1 adet tavuk göğsü

Beşamel Sos İçin:

50 gr Porçini mantarı

50 gr tereyağı

25 gr Parmesan peyniri (toz)

70 gr schar un

1 adet sarımsak (dövülmüş)

500 gr süt

1 tutam tuz

1 tutam karabiber

Panelemek İçin:

100 gr Schar un

150 gr galeta unu (ege)

2 adet Yumurta

Tavuğu haşlayın ve ince bir şekilde doğrayın. Çok koyu bir beşamel sos tutun. Bu sosun içine baharatları, parmesanı, mantarı (ince doğranmış), sarımsağı ilave edip karıştırın. Bu içi bir gün dolapta bekletin. Köfte şeklini verip önce un, sonra yumurta, sonra galeta ununa bulayarak 2 kat paneleyin ve yağda kızartın.

