



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE TAVUK ŞİNİTZEL

2 büyük ya da 4 orta boy tavuk fileto
1 paket tavuk pane harcı
2 adet küp küp doğranmış domates
1 tatlı kaşığı domates salçası
2 çorba kaşığı yağ
Yarım su bardağından biraz fazla su
Yarım su bardağı rende kaşar peyniri
3-4 adet sivri biber
3 diş sarımsak
1,5 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kekik, karabiber, kırmızı biber
Tavukları kızartmak için:
Yarım su bardağı sıvı yağ

Fletoları hazır pane harcına göre hazırlayın. (Genelde önce 1 adet çırpılmış yumurtaya, ardından pane harcına bularak hazırlanıyor) Pane harcınız yoksa tuz ile tatlandırdığınız galeta unu da kullanabilirsiniz. Bir tavaya yağ koyup kızdırın, tavukları arkalı önlü kızartın. Güveç kaplarına alın. Bir başka tavada 2 çorba kaşığı yağı kızdırın, içine iri doğranmış sarımsakları koyun ve hafif pişirin. İnce ince doğranmış biberleri koyup biraz kavurun. Domatesleri, salçayı ve baharatları ekleyin. Biraz daha kavurduktan sonra suyu ekleyip kapağını kapatın. 10-15 dakika kadar kaynatıktan sonra domatesli biberli harcı, güveç kaplarına, tavukların üzerlerine paylaşın. Son olarak rendelenmiş kaşarları üzerlerine serpin. 200 dereceye ısıtılmış fırında kaşarlar biraz kızarıncaya dek pişirin.

