



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## HARDALLI ÇITIR TAVUK

[Sahrap Soysal](#)

¼ su bardağı krema  
3-4 yemek kaşığı Dijon hardalı  
¼ su bardağı galeta unu  
¼ su bardağı rendelenmiş parmesan peyniri  
4 adet tavuk göğüs eti

Bir kasede krema ve hardalı karıştırın. Galeta unu ve rendelenmiş peyniri ayrı bir kasede karıştırın. Tavukları önce kremalı karışıma ardından galeta unlu karışıma bulayın. Yağlı kağıt serdiğiniz bir fırın tepsisine dizip önceden 240 C'ye ısıtılmış fırında 15-20 dakika tavuklar kızarana kadar pişirin.

[ML® Hardallı Tavuk için tıklayın](#)

[ML® Hardallı Tavuk Videosu](#)

---