



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİSTANCEVİZİ PANELİ TAVUK

Yarım kg tavukgöğsü

3 adet yumurta

1,5 çay bardağı un

1,5 çay bardağı hindistancevizi

Tuz, kırmızı toz biber

Kızartma yağı

Tavukgöğsü parmak kalınlığında, şerit doğranır. Una tuz ve tozbiber katılır, karıştırılır. Tavukgöğsü önce una, sora çırpılmış yumurtaya, en son hindistancevizine batırılır. Kızgın yağda nar gibi kızartılır. Kağıt havluya çıkarılır.