



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIZARMIŞ TAVUK

500 gram kemiksiz dövülmüş tavuk eti

2 yumurta akı

2 çorba kaşığı un

4 çorba kaşığı galeta unu

3 çorba kaşığı çekilmiş mısır cipsi

Kızartmak için sıvı yağı

Tavuk etlerini ince şekilde dövün ve şekillice kesin. Önce una, sonra çırpılmış yumurtaya ardından da dövülmüş mısır cipsi ile karıştırılmış galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın. Fırın tepsisine dizip 200 derecedeki fırında 15 dakika pişmeye bırakın. Bu işlemi içinin daha iyi pişmesi için yapmanız gerekiyor. Servis yaparken yanında bol salata ya da mayonezli ve yoğurtlu bir sos hazırlayabilirsiniz.

---