



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KOYUN GÖĞSÜ PANE

1 kg. koyunun göğüs kısmı,  
3 bardak et suyu,  
1 soğan,  
2 yemek kaşığı keskin hardal,  
1 havuç,  
4 yemek kaşığı galeta unu,  
1 demet maydanoz ve bir demet dereotu,  
1 çorba kaşığı sadeyağ

Eti yıkayın, soğan, havuç, maydanoz ve dereotu iie birlikte et suyun-kemiklerinden ayırın ve iki santimetre eninde dilimlere bölün. Dilimlere hardal sürün ve galeta ununa batırır. Üzerlerine biraz eritilmiş sadeyağ, sürdükton sonra dilimleri sıcak fırında 20 dakika kızartın.