



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMONLU TAVUK

1 yumurta beyazı
2 çay kaşığı mısır unu
500 gr kemiksiz tavuk göğsü filato, şeritler halinde kesilmiş
75 ml kolza yağı
Tuz
Çok ince doğranmış arpacık soğanı
Süslemek için şeritler halinde limon parçaları

1. 1 yumurta beyazını dağılması için çatalla hafifçe çırpın mısır ununu ve bir miktar tuzu ekleyin ve iyice karışana kadar çırpın. Tavuğu ekleyin, bulanması için kibarca çevirin ve bir kenara koyun.
2. Sosu hazırlamak için bir testinin içinde mısır ununu 2 yemek kaşığı soğuk tavuk stoguyla harmanlayın daha sonra kalan stoğun içinde ve sosun içindekilerle harmanlayın. Sosu bir kenara koyun.
3. Geniş metal bir pişirme kabı veya geniş dipli bir kızartma tavasını sıcak olana kadar ısıtın yağı ekleyin ve duman çıkmadan sıcak olana kadar orta ateşte ısıtın. Tavuk şeritlerini ekleyin, her seferinde birkaç tane, yapışmalarını önlemek için yağda hemen karıştırın- Altın rengi ve gevrek olana kadar 2-3 dakika karıştırarak kızartın, dar ve uzun bir kaşıkla alın ve kağıt havlular üzerinde suyunu akıtın.
4. Yağı geniş metal pişirme kabının içine dökün. Hiç durmadan karıştırarak, ateşi arttın ve kaynamaya getirin. Karıştırarak ateşte 1-2 dakika kaynasın.
5. Ateşi azaltın ve tavuğu geniş metal pişirme kabına geri koyun- 2-3 dakika karıştırarak kızartın süreyi kontrol edin.
6. Üzerine ince doğranmış arpacık soğanları veya limon şeritleri serpiştirerek, buharlanmış veya kaynamış beyaz pirinçle ve ince doğranmış lahana gibi karıştırılarak kızartılmış yeşil sebzeyle birlikte hemen servis yapın.

[ML® Limonlu Tavuk için tıklayın](#)