



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MISIR UNLU TAVUK PANE

### MALZEMELER

250'şer gramlık 2 parça  
tavuk göğsü 2 yumurta  
Yarım demet maydanoz  
Yarım demet dereotu  
1 kase un  
1 kase mısır unu  
4 diş sarımsak  
Sıvıyağ

### YAPILIŞ TARİFİ

Tavuk etlerini bir tabağa alıp her iki tarafına da tuz ve karabiber serpin. 2 diş sarımsağı ezin. Maydanoz ve dereotunu yıkayıp incecik kıyın. Dereotu ve maydanozu büyük bir kasede karıştırın. 2 yumurta, ezilir sarımsak, 1 tutam tuz, karabiber, kek ve pulbiberi ekleyip çırpın. Un, yumurtalı karışım ve mısır ununu düz tabaklara alın. Tavuk etlerini önce una sonra yumurtalı karışıma ardından da mısır ununa bulayın. Bu işlemi bir kez daha tekrarlayın. Sıvıyağı tavada kızdırıp kalan 2 diş sarımsağı pembeleştirin. Tavuk panelleri tavaya alıp çevirerek kızartın. Kevgirle yağdan çıkarıp 1 cm kalınlığında dilimleyin. Sıcak olarak servis yapın.