



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PANE TAVUK

2 yumurtayı tuz ile çırpın. 100 gr. unu ve 100 gr. galeta ununu ayrı tabaklara koyun. 3 adet şerit kestiğiniz 200 gr. tavuk göğüs filetoyu sırasıyla una, yumurtaya ve galeta ununa batırın. Tavaya 40 ml. sıvı yağ koyup kızdırın. Tavukları kızartıp havlu kağıt üzerine çıkartın. 4 domatesi, 1 adet jülyen kesilmiş kırmızı soğanla karıştırın. 15 ml. sirke, şeker, tuz ve 15 ml. zeytinyağı ekleyin. 100 gr. mayonezi, birkaç yaprak kıyılmış taze fesleğen, 1 diş ezilmiş sarımsak, 1/2 limon suyu ile karıştırın. Tavukları sos ve salata ile servis yapın.

---