



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PARMAK TAVUK PANE

3 parça tavuk göğüs eti
1 su bardağı un
1 çay kaşığı Pakmaya Karbonat
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı susam
3 adet yumurta
Kızartmak için sıvı yağ

Tavuk etini jülyen doğrayın.

Unu, Pakmaya Karbonatı, susamı ve tuzu bir tabakta harmanlayın. Yumurtaları da ayrı bir kaptan çırpın.

Tavuk etlerini önce unlu karışıma, sonra da çırpılmış yumurtaya bulayın. Kızgın yağda kızartın.

Kağıt havlu üzerine alıp fazla yağın alın, isteğe göre hardal ve acılı sos eşliğinde servis yapabilirsiniz.

