



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PARMESAN PEYNİRLİ TAVUK GÖĞSÜ

- 1 paket Keskinöğlü tavuk göğsü
- 1 adet Keskinöğlü yumurta beyazı
- 2 yemek kaşığı un
- 1 bardak su
- 2 yemek kaşığı tereyağı (oda sıcaklığında)
- ½ adet yeşil Meksika biberi
- 100 g parmesan peyniri
- 1 adet limon suyu
- Tuz, Karabiber
- 1 bardak Ravika zeytinyağı

Bir kapta un, rendelenmiş parmesan peyniri, tuz ve karabiberi karıştırın . Bir kap içerisinde yumurtanın beyazların çırpın ve tavuk göğüslerini yumurta beyazına bulayın. Daha sonra tavukların bir yüzünü hazırlamış olduğunuz parmesan peynirli karışıma bulayın. Bir tavada zeytinyağını kızdırın ve tavukların her iki tarafı da altın sarısı rengini alıncaya kadar kızartın. Kızartma işlemi tamamlanınca 10 dakika kadar 180 derecelik fırında pişirin. Ayrı bir tencerede su ve limon suyunu kaynatın. İçerisine Meksika biberi ve tereyağını ilave edin ve 5 dakika kadar pişirin. Son olarak tavukları hazırlamış olduğunuz sosla birlikte servis edin.

