



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PEYNİRLİ ŞIK TAVUK

6 adet tavuk göğsü  
12 dilim otlu peynir veya dil peyniri  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
Yarım su bardağı un  
2 adet yumurta  
Yarım su bardağı galeta unu veya pane un  
Kızartmak için:  
1 çay bardağı ayçiçeği yağı

Tavuk göğüslerinin ortasına bir bıçakla boydan bir cep açın ama tamamen kesip ikiye bölmeyin. Bir çekiç ya da et dövencesiyle dövüp, inceltip, yassılaştırın. (Bu işlemi kasabınıza da yaptırabilirsiniz.) Tavukların üzerine tuz ve karabiberi serpin. Sonra her bir tavuk göğsünün cep gibi açılan ortasına 2 adet peynir dilimi yerleştirip kapatın. Tavuğun uçlarını bir bıçağın ucuyla çivi çakar gibi birbirine yapıştırın. Böylece tavuklarınız hiç açılmadan kızaracaktır.

Tavukları önce una sonra çırpılmış yumurtaya ve en olarak galeta ununa batırıp, iyice bulayın. Geniş bir tavaya sıvı yağı koyup, orta ısı ateşte kızdırın ve tavukları çevire çevire, altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın. Servis tabağına aldıktan sonra tabağı haşlanmış patates dilimleri ve domates halkalarıyla süsleyip, servis yapın.

