



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SARIMSAKLI TAVUK PANE

2 adet tavuk göğsü
1 kahve fincanı süt
1 dolu çorba kaşığı un
8-10'ar dal dereotu, maydanoz
2 adet yumurta
3 diş sarımsak
Pul biber, karabiber, tuz
Kızartma yağı
Bulamak için:
1 kase mısır unu

Tavuk göğsü önce tuzlanır. Sonra çukur bir kaptaki bulunan süt, yumurta, un, kıyılmış dereotu, maydanoz, dövülmüş sarımsak, karabiber, pulbiber, tuz karışımına batırılır. Sonra mısır ununa bulanır. Teflon tavada kızartılır.

[ML® Sarımsaklı Tavuk için tıklayın](#)
