



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ŞNITZEL

1 adet büyük boy tavukgöğsü
Tuz, karabiber, kırmızıbiber
1 su bardağı galeta unu
3 çorba kaşığı margarin
2 adet defneyaprağı
2 adet havuç
2 adet çarliston biber

Dövülmüş tavukgöğsünün üzerini tuzlayın. Daha sonra baharatlarla karıştırılmış galeta ununa her tarafını bulayın ve 2 çorba kaşığı margarinle arkalı önlü kızartın. Şnitzeli pişirirken içine defneyapraklarını atın. Ayrı bir kapta ince doğranmış havuç ve çarliston biberleri, arta kalan 1 çorba kaşığı margarinde karıştırarak sote edin. sotelenmiş sebzeleri ve pişen şnitzeli servis tabağına alıp, servis yapın.