



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK SUSAMLI

Malzeme:

1 adet tavuk göğüs eti
1 yemek kaşığı un
1 yumurta
2 yemek kaşığı susam
3 yemek kaşığı sıvı yağ
tuz
karabiber

Yapılışı:

Tavuk göğsünü dövüp inceltin. 4 dilim kesin. İki taraflarını da tuz ve biber serpin. Tavuk dilimlerini önce una sonra çırpılmış yumurtaya sonra da susama bulayıp kızartın. Kağıt mutfak peçetesi üzerinde fazla yağın alın. Sıcak servis yapın. Susam yerine galeta ununa bulayarak tavuk şinitzel yapabilirsiniz.