



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI TAVUK ŞİNİTSEL

2 parça tavuk bifttek
1 çorba kaşığı susam
1 adet yumurta
1 çay bardağı un
1 çay bardağı galeta unu
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Kızartmak için:
Ayçiçek yağı

Bifttekler mümkün mertebe döverecek inceltılır. Yüzeyine susam serpilir ve bastırılır. Önce una bulanır, sonra çırpılmış yumurtaya batırılır en son galeta ununa bulanır. Sıcak yağda iki yüzü pembe renkte kızartılır.

[ML® Tavuk Şinitsel için tıklayın](#)