



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK BİFTEK PANE

Yarım kg tavuk biftek
2 adet yumurta
1 ay bardağı galeta unu
1 ay bardağı un
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı tuz
1 ay bardağı sıvıyağ

Un ve baharatlar karıştırılır. Biftek önce unlu karışıma, sonra çırpılmış yumurtaya, en son galeta ununa bulanır. Teflon tavada sığ yağda kızartılır.