



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK GÜZELİ

6 adet tavuk göğsü  
1 su bardağı Bizim Mutfak Un  
3 adet yumurta  
Tuz  
Karabiber  
2 su bardağı galeta unu  
300 gr. otlu peynir  
1 çay bardağı Bizim Ayçiçek Yağı

- 1 Tavuk göğüslerini tek tek alıp tahta üzerine koyun. Bir tarafını koparmadan yandan bıçakla ikiye ayırın.
  - 2 Açılan kısımları pirzola demiri ile döverek yassılaştırın.
  - 3 Tuzu ve karabiberi etlerin üzerine serpiştirin. Ortasına peyniri koyup, aynı şekilde kopartın.
  - 4 Çukurca bir kaba yumurtaları kırıp, çatalla iyice çırpın.
  - 5 Etleri tek tek önce una, sonra yumurtaya, daha sonra da galeta ununa batırıp, bir kaba dizin.
  - 6 Dibi düz bir tavada yağı kızdırın.
  - 7 Etleri içine koyup, kısık ateşte kızartarak alt üst edin. Her iki yanı kızardıktan sonra ateşten alın.
  - 8 Yanına patates tava yaparak veya patates sote ile süsleyerek servis yapın.
-