



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KİEVSKİ (UKRAYNA)

2 tavuk
1/2 kahve fincanı un
1 bardak galeta tozu
2 yumurta
Tuz
Karabiber
İçinin Kızartılmasına:
4 çorba kaşığı tereyağı
1 bardak zeytinyağı

İki tavuğun göğüsü sıyırılır, göğüs etleri ve bunlara yapışık olarak kanatları kesilip alınır. Kanadı 3 santim uzunluğunda kesilir, etleri kazınır ve gağa şekli verilir. Dört parça halindeki göğüs ayrılarak bir tarafa bırakılır. Büyük parça göğüs etlerinin de üzerlerindeki parlak zarlar çıkartılır, ortalarındaki sinir, bıçağın ucu ile alınır, etler suya batırılıp çıkarılır ve et demiri ile dövülerek iyice yassıltılır. Böylece büyütülür ve ayırdığımız küçük parça göğüs etlerini de et demiriyle döverek bunların yanına koymalıdır. Sonra bunların tam ortalarına parmak şeklinde tereyağı oturtularak iki taraftaki etleri dolma gibi yağa sarmalı ve hepsini aynı şekilde yaptıktan sonra buzdolabına koymalıdır.

İki saat sonra bu etler sırasıyla tuzlanır, biberlenir, una batırılır, çalkalanmış yumurtaya bulanır, galeta tozuna batırılır, sonra yeniden yumurtaya ve galeta tozuna bulanmak suretiyle iyice galetalanır.

Sonra bir tavaya margarin ya da rafine zeytinyağı koyularak kızdırılmalı ve göğüs etleri tavaya atılarak bunlar 3-4 dakika iyice kızartılır ve delikli kepçe ile табаğa alınarak, ince ince kızarmış patatesle birlikte servis yapılmalıdır.