



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK KROKET

500 gram tavuk eti
2 adet yumurta
1 su bardağı un
1 su bardağı galeta unu
1 su bardağı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
1 su bardağı süt

Tavuk etlerini uzun çubuklar halinde doğrayın. Önce ayrıya yatırıp 20 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra önce yumurtaya, sonra una, en sonunda da galeta ununa bulayıp kızgın yağın içinde kızartın. Yanında salatalarla ikram edin.

