



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KROKET

İç harç:

2 parça tavuk göğsü

2 adet çırpılmış yumurta beyazı

1 kasık zeytinyağı

1 adet doğranmış kırmızı soğan

1 adet doğranmış kırmızı biber

1 küçük parça kereviz

1 adet taze soğan

Mayonez

Dış kaplama:

3 adet çırpılmış yumurta

1 çay bardağı un

1 çay bardağı kruton ekmek kırıntısı

1 kasık zeytinyağı

Tuz

Tavuk göğsü, kırmızı soğan, kırmızı biber, kereviz, yeşil taze soğanı SEM blenderdan geçirin.

Karışımı bir kaba alın, yumurta beyazlarını ekleyip çok iyi karıştırın.

Karışımı tavada biraz zeytinyağı ile 3-4 dakika pisirin ve kenara soğumaya bırakın.

Karışım soğuyunca yuvarlak toplar haline getirin.

Topları dış kaplama malzelerinden önce çırpılmış yumurtaya sonra biraz una ve tekrar yumurtaya batırdıktan sonra kruton ekmek kırıntısına batırın.

Hazırladığınız topları Aircook kabının içine yerleştirin 1 kasık zeytinyağı gezdirin.

200 derecede 30 dk önceden ısıtılmış Aircook içinde pisirin.

Not: Soslar ile servis edebilirsiniz.

