



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUK PANE

1 su bardağı galeta unu
2 adet havuç
1/2 çay kaşığı köri
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı sıvı yağ
200 gr. tavuk göğüs eti
3 çorba kaşığı yoğurt
Karabiber
Tuz

Galeta unu, köri, tuz ve karabiberi karıştırın. Tavuğu kuşbaşı doğrayıp bu karışıma bulayın ve sıvı yağda kızartın. Havuçları rendeleyip sıvı yağda kavurun. Sarımsakları ezip yoğurtla karıştırın. Havuçları derin bir kaba koyup üzerini düzeltin. Servis tabağına kabı ters çevirerek havuçları yerleştirin, üzerine yoğurdu gezdirin. Tabağın etrafına, kızarttığınız tavuk panelleri yerleştirip servis yapın.