



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK PANE

Dilek akmak

500 gr. kuşbaşı doğranmış tavuk göğsü

2-3 diş sarımsak

2-3 yemek kaşığı sirke

2-3 yemek kaşığı su

Kekik

Tuz

Kızartmak için;

1 paket Maggi ıtır pane harcı

Sıvı yağ

Tavuk etleri yıkanıp bir kaba alınır; üzerine sirke, su, dilimlenmiş sarımsak, kekik ve tuz eklenip harmanlanır, 1-2 saat buzdolabında bekletilir. (alışanlar sabah evden çıkmadan da hazırlayabilir.)

Bekletilen tavuk etlerinin suyu süzülür, sarımsaklar temizlenerek pane harcına bulanır ve ılıtılmış yağa atılarak arkalı, önlü kızartılır.

Sıcak olarak servis yapılır.
