



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK PANE

200 gr ince dövülmüş tavuk göğsü
2 çay bardağı galeta unu
1 çay bardağı kıyılmış kadayıf
3 çorba kaşığı un
2 adet yumurta
Tuz, karabiber
Kızartmak için sıvı yağ

Çok ince dövülmüş tavuk göğüs etlerini tuz ve karabiberle tatlandırın. Bu ince dövülmüş tavuk etlerini öncelikle un, çırpılmış yumurta ve galeta unu ile karışmış kadayıfa bulayıp tereyağında ya da sıvı yağ ile kızartın. Kızardıktan sonra üzerine limon dilimleri ve tereyağı sürerseniz daha lezzetli olacaktır. Sıcak olarak yanında salatayla servis yapılabilir.