



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ŞİNİTSEL

400 gram tavuk göğüs eti
3 çorba kaşığı tereyağı
2 yumurta
2 çorba kaşığı un
1 su bardağı galeta unu
Tuz
Karabiber

Tavuk göğüslerini kemiksiz olarak ince ince 6 parçaya bölüp çok ince bir şekilde dövün. Daha sonra önce una sonra çirpılmış yumurtaya ve son olarak da galeta ununa bulayıp hazırlayın. Yağsız bir tavaya tereyağını koyup bir miktarda sıvı yağ dökün ve kızdırın. Hazırladığınız tavuk etlerinin iki yüzünü güzelce pişirin. Püreyle birlikte ya da yoğurtlu semizotuyla ikram edilebilir.