



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞİNİTZEL

- 4 adet ince dövülmüş tavukgöğsü
- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı galeta unu
- 2 adet yumurta
- 1 adet soğan, havuç, kabak, patates
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limon

Öncelikle dövülmüş tavuk göğüs etlerini bir miktar sütte ya da ayıranda 30 dakika kadar marine ederseniz çok daha lezzetli olacaktır ama aceleniz varsa buna gerek kalmaz. İnce dövülmüş tavuk etlerini önce una, sonra çirpılmış yumurtaya en son da galeta ununa bulayın. Bu şekilde hazırlanmış tavuk etlerini erimiş tereyağı ve zeytinyağında iki yüzünü 4 dakika kadar pişirin. Bu arada sebzeleri uzun ince bir şekilde doğrayın. Fırın tepsisine tüm sebzeleri yerleştirin. Sebzeleri 200 derecedeki fırında 25 dakika kadar pişirin. Pişirilebilen sebzelerle şinitzeli servis tabağına alıp sıcak olarak servis yapın. Bu arada üzerine mutlaka limon dilimi yerleştirip suyunu bir miktar ezin.

