



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ŞİNİTZEL

2 adet tavuk göğsü

Tuz

Karabiber

Toz biber

Kimyon

Sosu için:

2 yumurta

1 şişe maden suyu

3 yemek kaşığı un

3 yemek kaşığı galeta unu

1 diş ezilmiş sarımsak

Tuz

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Tavuk göğsü ince flato olarak kesilir.

Tuz, karabiber, toz biber ve kimyon karıştırılır, tavuk flatoları bu baharatlara bulanır. Buzdolabında bir saat bekletilir.

Bir kaba yumurtalar kırılır, çırpılır, üzerine maden suyu, un, galeta unu, ezilmiş bir diş sarımsak ve tuz konarak çırpılır.

Dinlenen tavuk flatoları bu sosa batırılarak, kızgın yağda kızartılır.

