



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ŞİNİTZEL

<https://www.sek.com.tr>

4 dilim inceltmiş tavuk göğüs eti
1 adet dolmalık kırmızı biber
1 adet dolmalık sarı biber
1 adet sivri biber
5 yemek kaşığı un (100 g)
6-7 yemek kaşığı galeta unu (100 g)
3 yumurta
Tuz, karabiber
1 su bardağı kızartmak için sıvı yağ
10-12 adet taze küçük patates
5 yemek kaşığı tepeleme SEK
Quark Sade (150 g)
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı zerdeçal
Tuz, karabiber
1 yemek kaşığı kıyılmış yeşillik (dereotu, maydanoz)

Patatesli garnitür için 100 g SEK Quark Sade'yi, zerdeçalı, zeytinyağını, tuzu, taze çekilmiş kara biberi karıştırın. Taze patatesleri iyice yıkayın. Kabuğunu soymadan enine veya boyuna ikiye kesip hazırladığınız sosla karıştırın. Yağlı kağıdın üzerine aktarın 190 °C'ye ayarlı fırında yarım saat pişirin. Şinitzel için biberleri çok ince kıyıp galeta unu ile karıştırın. Yumurtaları tuz ve karabiberle tatlandırdıktan sonra çırpın. Tavuk etlerini kızartmak için bir dilimi elinize alın. Her tarafını önce una bulayıp fazla un varsa silkeleyin, sonra çırpılmış yumurtaya, en son biberli galeta ununa bulayın. Kızgın yağda kızartın. Tavuk etleri bitene dek aynı işleme devam edin. Patatesler pişince fırından alın, kıyılmış yeşilliklerle ve kalan 50 g SEK Quark Sade ile birlikte karıştırın. Tavuk etlerini servis tabağına alın, patatesli garnitür ile birlikte hemen servis edin.

