



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVUK ŞİNİTZEL

Milli Eğitim Bakanlığı  
Aile ve Tüketici Hizmetleri  
Ankara 2011

500 g tavuk göğsü  
2 adet yumurta  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 çay bardağı ayçiçeği yağı  
1 su bardağı galeta unu  
1 fincan kaşar peyniri rendesi  
Tuz  
Karabiber

Tavuğun göğsü yaklaşık 1 cm kalınlıkta enine dilimlenir.  
Dilimlenen etler iyice dövülerek yumuşatılır. Üzerlerine tuz serpilir.  
Yumurtalar bir kap içerisinde çatalla çırpılır.  
Bir tabağın içerisinde kaşar peyniri rendesi hazırlanır.  
Etler önce kaşar peyniri rendesine, sonra da yumurta ve en son galeta ununa bulanır.  
Sıvı yağ bir tavaya konulup kızdırılır.  
Tavuk göğüs etleri yavaşça yağ içerisinde konularak altı üstü kızartılır.  
Sıcakken üzerine bir parça tereyağı konulur.  
Sıcak olarak servis yapılır.

