



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ŞİNİTZEL

4 adet fileto tavuk göğsü
1 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
Kaplama için:
5 yemek kaşığı un
2 adet büyük boy yumurta
1 tatlı kaşığı hardal (opsiyonel)
1,5 su bardağı galeta unu
Kızartmak için:
1,5 su bardağı ayçiçek yağı

Fileto tavuk göğüslerini uzunlamasına ortadan ikiye kesin.

Yırtılmaması için üzerlerini streç film ile kapladığınız fileto parçalarını bir et döveceği ya da ağırlık yardımıyla inceltin.

Filetoların her iki yanını tuz ve karabiber ile lezzetlendirin.

Yumurtaları hardalla birlikte geniş bir kasede çırpın.

Un ve galeta ununu düz bir tabağa yayın. İncelttiğiniz fileto tavuk dilimlerinin her iki tarafını öncelikle una bulayın.

Fazla unlarını temizleyin.

Sonrasında her iki tarafını çırpılmış yumurtaya bulayın.

Son olarak her yerini galeta unuyla kaplayın.

Bir kızartma tavasına ayçiçek yağını ekleyin ve kızdırın. Sonrasında filetoları ekleyerek her iki yanını da yaklaşık 4-5 dakika kadar kızartın.

Fazla yağın bırakması için kağıt havlu serili bir servis tabağına alıp, 1-2 dakika kadar dinlendirdiğiniz tavuk şinitzelleri dilediğiniz gibi servis edin.

