



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ŞİNİTZEL

2 tavuk göğsü
1/2 çay kaşığı tuz
2 tutam karabiber, taze öğütölmüş
1 yumurta
150 gram galeta unu
60 gram un
1 yemek kaşığı bitkisel yağ

Her bir tavuk göğsünü yatay olarak iki eşit şinitzel olacak şekilde dilimleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Unu bir kaseye koyun. Başka bir kapta yumurtayı çirpin. Galeta ununu da üçüncü bir kaseye alın. Önce tavuk şinitzelerin her tarafını una bulayın, ardından yumurtaya bandırın ve fazla yumurtasını akıtın. Sonra da her tarafı eşit şekilde galeta ununa bulayın. Üzerine bitkisel yağı da fırçayla sürün veya püskürtün. Panelenmiş iki şinitzeli sepete yerleştirin, sepeti Airfryer'a kaydırın. Cihazı belirtilen ayarlarla başlatın. (10 dakika, 200 derece) Aynı işlemi kalan iki şinitzel ile de tekrarlayın.

