



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK ŞNİTZEL

Malzemeler

750 gr. tavuk biftetđi
1/2 su bardağı sıvı yağ
2 yumurta
1/4 limon suyu
5-6 orba kaşığı un
5-6 orba kaşığı galeta unu
tuz
karabiber
Kabak püresi için (arzuya göre)
4 orta boy kabak
2 orba kaşığı mayonez
2 orba kaşığı süzme yoğurt
2-3 diş sarımsak
1/2 demet dereotu
tuz

Tavuk biftteklerine fırça yardımıyla arkalı önlü limon suyu sürerek tuz ve karabiber serpelim. Bifttekleri önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, sonra galeta ununa batırıp çıkararak kızdırılmış sıvı yağda ve hafif ateşte, arkalı önlü, bifttekler altın sarısı renk alana dek kızartalım ve kâğıt mutfak havlusu üzerine alalım. Bu arada arzuya göre püreyi hazırlayalım. Kabakları tavla zarı iriliğinde doğrayarak bir tencereye alalım. 1/2 çay bardağı su ekleyerek kabaklar yumuşayana dek haşlayıp süzgece alalım, suyunu iyice süzelim. Kabakları ezerek içine dövölmüş sarımsakları, süzme yoğurdu, mayonezi ve tuzu ilave edip karıştıralım ve üzerine dereotu serperek şnitzelle birlikte servis yapalım.