



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK ŞNİTZEL

1 tavuk göğsü  
1 çay bardağı süt  
1 çay bardağı soda  
tuz  
karabiber  
panelemek için:  
un  
galeta unu  
garnitürü için:  
brokoli  
karnibahar  
sosu için:  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı hardal  
yarım limon  
1 su bardağı krema  
tuz

Tavuk göğsü etini ince ince kesip fileto haline getirin. Bir kaptan sütü, sodayı, tuz ve karabiberi karıştırıp etleri içine yatırıp en az 1 saat bekletin. Daha sonra etleri bu sosdan çıkartıp önce unu daha sonra yumurtaya daha sonra da galeta ununa bulayıp yağda kızartın. Yanına brokoli ve karnibaharları haşlayın veya buharda pişirin. Sosu için kremayı kaynatın. İçine hardal ve tereyağını ekleyin. Son olarak limon ve tuz ekleyip sebzelerin üzerine dökün. Sebzelerin kenarına da kızarmış tavuk etlerini dizerek sıcak servis yapın.