



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YERFİSTİKLİ TAVUK ŞİNİTZEL

- 2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Çay Bardağı galeta unu
- 1 Aldığı kadar kekik
- 2 Yemek Kaşığı domates salçası
- 1 Bardak yer fıstığı
- 2 Diş sarmsak
- 1 Aldığı kadar tuz
- 2 Adet yumurta
- 2 Yemek Kaşığı ketçap
- 1 Bardak un
- 1 Aldığı kadar karabiber
- 2 Parça kemiksiz tavuk eti göğüs veya but
- 2 Dilim bayat ekmek
- Aldığı kadar pul biber
- Aldığı kadar kızartmak için sıvıyağ

1 yemek kaşığı SANA MARGARİNİ tavaya alın ince çekilmiş yer fıstıklarını hafifce kızartın. kâğıt havlu üzerine çıkarın. Aynı tavaya 1 yemek kaşığı SANA MARGARİN koyup eritin sos malzemesinin hepsini koyun üzerine biraz su ilave edin.Karıştırın 1-2 dk kaynatın. atesten alın. Tavuk etini but veya göğüs etini fileto acin veya kasaba yaptırın . Hafifce dövün, bir yerde en az 15-20 dk bekletin. Eger marinat yapmasanız, etlerin her iki yüzüne karabiber, kekik toz zencefil ve tuzu karıştırıp surun. Findigin yarısını ince yarısını irice kiyin. Ekmek dilimlerini robottan geçirin . İnce kiyilmiş findik, ekmek kırıntısı veya galeta ununu karıştırın. Bir tabaga alın. Unu başka bir tabakta , biraz tuz , karabiber, pul biber ve kekikle karıştırın. Yumurtaları 1-2 kasık su ile başka bir kasede cirpin. Tavuk fileto larını ; önce una bulayın , sonra yumurtaya batırın ve sonra ekmek ve findik karışımına bulayın. Elinizle biraz bastırın etlere iyice yapışsın. Tavaya 1/3 su bardağı sıvıyağ koyup isitin. Hazırladığınız etleri içine bırakın. Orta ısıda ki ateste her iki yüzünü 4-5 dk kızartın. . Kâğıt havlu üzerine çıkarıp fazla yağını suzdurun. Servis tabağına önce kızarmış eti üzerine findikları serpin. Etrafına salça gezdirin. Kızarmış patates, veya patates püresi ile servis yapın. Yerfıstığı ile hazırlanmış kızarmış patatesle servis edilen bir tabak.