



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU TAVUK ŞİNİTZEL

4 adet ince dövülmüş tavuk göğsü
1 su bardağı yoğurt
1 su bardağı un
1 çay bardağı su

Bir kaseenin içine yoğurt ve suyu koyup karıştırın. Tavuk etlerini yoğurdun içine koyun ve bir saat kadar dolapta bekletin. Tavukları dolaptan çıkarttıktan sonra, önce una, sonra tekrar yoğurtlu suya ve en son yine una bulayıp kızgın yağda kızartın. Sıcakken servis yapın.