



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## TAVUK ŞİNİTSEL



2 Adet tavuk göğüs eti  
1 Su bardağı galeta unu  
1 çay bardağı un  
2 Yumurta  
Tuz, karabiber  
Kızartmak için 3/4 su bardağı sıvı yağ

- # Öncelikle tavuk etleri tuzlanır, karabiberlenir.
- # Ayrı kaplara çırpılmış yumurta, galeta unu ve un konur.
- # Tuzlanıp, biberlenip tavuk göğüs etleri önce una, sonra yumurtaya en sonda galeta ununa batırılır.
- # Önceden kızdırılmış yağa bırakılır ve kızarana kadar pişirilir.
- # Kızaran şinitse servise tabağına alınır.

Not: Süslemek isteniyorsa; limon dilimleri, haşlanmış yumurta ya da maydanoz dalları kullanarak süslenebilir.