



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

## TAVUK SARMASI



- 4 Adet tavuk bifteęi
- 4 Adet pastırma dilimi
- 4 Adet kaşar peyniri dilimi
- 1 Tutam tuz
- 1 Adet yumurta
- Yarım su bardağı galeta unu
- 1 Su bardağı kızartma yağı

- # Tavuk bifteği düzgün bir Őekilde tabağa yayılır, üzeri tuzlanır.
- # zerine pastırma dilimi ve kaşar peyniri dilimi konur.
- # Bütün malzemeler üst üste konduktan sonra, malzemeler dıŐa çıkmayacak Őekilde rulo yapılır.
- # Hazırlanan tavuk sarması önce çırpılmıŐ yumurtaya sonra galeta ununa bulanır.
- # Önceden ısıtılmıŐ ama kızdırılmamıŐ yağda, kısık ateŐte kızartılır. Kızaran sarmalar bir kağıda çıkartılır.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Galeta unu elde etmek için, kurumuŐ ekmekleri mikserde çekmek, ya da havanda dövmek ekonomik bir yoldur.