

## خوراک پارمسان

ابتدا سینه مرغ را با بیفتک کوب به مقدار کم می کوبیم و در نمک، فلفل و آرد گندم می غلتانیم و در روغن سرخ می کنیم تا طلایی شود.



### مواد لازم

سینه مرغ = دو عدد  
پنیر پارمسان = 200 گرم  
روغن مایع = 100 گرم  
آرد گندم = نصف پیمانه  
سس کچاپ = 50 گرم  
نمک و فلفل = به میزان لازم

### طرز تهیه

ابتدا سینه مرغ را با بیفتک کوب به مقدار کم می کوبیم و در نمک، فلفل و آرد گندم می غلتانیم و در روغن سرخ می کنیم تا طلایی شود. سپس پنیر پارمسان را روی هر کدام قرار داده و در داخل فر با حرارت 180 درجه سانتی گراد قرار می دهیم. حدود 10 دقیقه زمان لازم است تا پنیر سرخ شود، آن گاه از فر خارج کرده و با سس کچاپ تزئین می کنیم.