



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALLI SUSAMLI TAVUK

3 adet tavuk göğsü
2 yemek kaşığı bal
1 adet portakalın suyu
3 yemek kaşığı soya sosu
3 yemek kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı toz zencefil
4 çay kaşığı taneli hardal
3-4 diş sarımsak
1 yemek kaşığı susam
Tuz
Karabiber

Tavuk göğsünü parmak şeklinde doğrayın.

Portakal suyunu, dövülmüş sarımsakları, sıvı yağı, soya sosunu, balı, hardalı, zencefili, tuz ve karabiberi ile karıştırarak 10 dakika bekletin.

Karışımı yapışmaz bir tavaya alarak suyunu çekene kadar pişirin.

Susam ile süsleyerek servis yapın.

