



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BALLI TAVUK

1 adet tavuk
1 su bardağı mısırözü yağı
2 çorba kaşığı hardal
2 çorba kaşığı bal
3 çorba kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı kekik
Yarım su bardağı susam

Tavuğu keskin bir bıçak yardımıyla 8 parçaya ayırın. Mısırözü yağını tencerede ısıtın. Kekik, hardal, bal ve soya sosunu yağa ilave edip, karıştırın. Büyük bir tabağa tavukları yerleştirin. Sosu tavukların üzerine döküp, 6 saat bekletin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 20 dakika pişirin. Tavuklar kızarıncaya, fırından alıp üzerine susam serpin. Tekrar fırına verin. Susamlar pembeleşene dek 10 dakika daha pişirin.