



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FIRINDA TAVUK BUDU

4 Kişilik Gerekli malzeme:

4 tavuk but

3 diş sarımsak

1 çorba kaşığı soya sosu veya 1 çorba kaşığı yoğurt

1 çorba kaşığı ketçap

1 tatlı kaşığı şeker

1 çorba kaşığı sıvıyağ, tuz

Bir kasede ezilmiş sarımsak, soya sosu veya yoğurt, ketçap, şeker, tuz ve yağı karıştırın.

Butları yıkayıp biraz tuzladıktan sonra bu karışıma batırarak her tarafını bulayın. Fırın tepsisi ya da cam fırın kabına butları yerleştirin. Kızgın fırında 20-25 dakika pişirin. Dilerseniz haşlanmış havuç ve bezelye ile süsleyip sıcak olarak servis yapın.

Eğer harcı yaparken soya sosu kullandıysanız sıvıyağ eklemenize gerek yoktur.