



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY BALLI TAVUK

www.asyagurme.com

300 Gram Tavuk Göğüs, Şeritler halinde kesilmiş
6-8 Adet Kuru Kayısı veya Gün Kuru, Dilimlenmiş
2 Yemek Kaşığı Kuru Üzüm
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
1 Çay Kaşığı Sarımsak Ezmesi
½ Çay Kaşığı Tuz
2.5 Yemek Kaşığı Bal
½ Yemek Kaşığı Susam Yağı
1 Yemek Kaşığı Açık Renkli Soya Sosu
1 Çay Kaşığı Toz Zencefil
Üzeri için:
Beyaz Susam

Ayçiçek yağın wok tavada ısıtın. Sarımsak ezmesini ve tuzu ilave edip, aromasını bırakana dek yaklaşık 30 saniye soteleyin. Ardından ince dilimlenmiş tavukları wok tavaya ilave edin ve tavuklar altın sarısı renk alana dek yaklaşık 3-4 dakika sotelemeye devam edin. Kuru kayısıları, kuru üzümle, toz zencefili, balı, susam yağın ve soya sosunu pişen tavuklara ilave edin ve yüksek ateşte 2 dakika boyunca soteleyin. Üzerine susam taneleri serpiştirip, servis edin.

