



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PARMAK PİLİÇ

- 1 paket Piliç İnce Göğüs (şerit kesilmiş)
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 2 tatlı kaşığı zencefil
- 4 çorba kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı bal
- 125 gr mısır gevreği
- 3 çorba kaşığı susam

Sarımsak, zencefil, soya sosu, tozşeker, zeytinyağı ve balı karıştırın. Etleri ilave edip harmanlayın ve buzdolabında en az 2 saat dinlendirin.

Mısır gevreğini bir poşetin içine koyup, ezerek iri kırıklar haline getirin, susamı ilave edin.

Etleri sosundan çıkarıp süzün, mısır gevreğinin olduğu torbaya atın, iyice sallayarak etlerin her tarafını mısır gevreğine bulayın.

Etleri yağlanmış bir fırın kabına dizin, önceden ısıtılmış 180°C fırında altın sarısı renk alıncaya kadar yaklaşık 12-15 dak. pişirin.

Arzu ederseniz mayonezle birlikte servis yapabilirsiniz.

