



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI HARDALLI TAVUK BONFİLE

1 kg tavuk bonfile
120 gr krema
3 tatlı kaşığı bal (tepeleme)
Bir miktar zeytinyağı (kızartma için)
Bir miktar tuz
Bir miktar karabiber
Bir miktar hardal

Tavuklar enine şerit şeklinde kesilir, az zeytinyağı ile tavada kızartılır. (önce suyunu salacak, sonra suyunu çekip kızarmaya başlayacak). Bal, hardal, krema, tuz ve karabiber bir kapta karıştırılır ve tavuğun üstüne dökülür. 5 dk da bu şekilde pişirilir.

[ML® Hardallı Tavuk için tıklayın](#)

[ML® Hardallı Tavuk Videosu](#)