



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALLI SARIMSAKLI TAVUK

www.asyagurme.com

450 Gram Tavuk Göğüs, Kuşbaşı doğranmış

2 Adet Yumurta, Çırpılmış

1 Su Bardağı Japon Ekmek Kırıntısı (Panko)

1 Tutam Taze Çekilmiş Karabiber

1 Tutam Tuz

Sosu için:

½ Su Bardağı Bal

6 Diş Sarımsak , İnce kıyılmış

2 Yemek Kaşığı Soya Sosu

1 Yemek Kaşığı Acı Biber Sosu

1 Yemek Kaşığı Mısır Nişastası, 1/3 su bardağı su ile sulandırılmış

2 Adet Yeşil Soğan, İnce dilimlenmiş

2 Tatlı Kaşığı Susam

Fırını 200 derecede önceden ısıtın. Dikdörtgen bir fırın kabını hafifçe yağlayın veya yağlı kağıt serin.

Kuşbaşı doğranmış tavukları bir tutam tuz ve taze çekilmiş karabiber ile lezzetlendirin. Ardından sırasıyla önce çırpılmış yumurtaya daha sonra ekmek kırıntısına batırın ve her tarafını iyice kaplayın. Hazırladığınız tavuk parçalarını yağlanmış veya yağlı kağıt serilmiş fırın kabına yerleştirin ve yaklaşık 15 dakika fırının orta rafında pişmeye bırakın.

Geniş bir tavada balı, ince kıyılmış sarımsakları, soya sosunu, acı biber sosunu, ince dilimlenmiş yeşil soğanları ve susam tanelerini iyice karıştırın. Sulandırılmış mısır nişastasını da ilave edip, yüksek ateşte yaklaşık 1-2 dakika kaynamaya bırakın. Sos koyulaşmaya başlayınca fırında pişmiş çıtır tavukları ilave edin ve bir kez karıştırıp, ocağın altını kapatın. Yanında buharda pişmiş sade pilav ile bekletmeden servis edin.

Not: Tavukları ekmek kırıntısıyla kolay ve hızlı bir şekilde kaplamak için buzdolabı poşeti de kullanabilirsiniz.

Bunun için, 1 su bardağı kadar ekmek kırıntısını buzdolabı poşetinin içine dökün. Ardından yumurtaya batırılmış tavuk parçalarını içine atın ve poşetin ağzını kapatıp, iyice sallayın.



