



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI SUSAMLI TAVUK

3 adet tavuk göğüs eti
3 adet yumurta
5 yemek kaşığı mısır nişastası
4-5 diş sarımsak
5 yemek kaşığı bal
4 yemek kaşığı ketçap
6 yemek kaşığı soya sos
4 yemek kaşığı esmer şeker
6 yemek kaşığı Susam
2 yemek kaşığı Susam yağı
½ ad limon
Tuz
Karabiber
2 dal taze soğanın yeşil kısmı

Tavukları kuşbaşı doğrayın. Yumurta ve nişastayı karıştırın. Tavukları bu karışıma bulayıp kızgın yağda kızartın. Karıştırma kabında ezilmiş sarımsak, kavrulmuş susam, bal, ketçap, soya sos, esmer şeker, susam yağı, tuz ve karabiberi iyice homojen oluncaya kadar karıştırın.

Hazırladığınız sosu kapağı olan bir tavaya alın ve ısıtın, kızarttığınız tavukları bu sosa alın ve tavanın kapağını kapatın.

20-25 dakika tavukların içleri tamamen pişinceye kadar kısık ateşte pişirin.

Hazır olduğunda ince kıyılmış taze soğanın yeşil kısmını yemeğin üzerine serperek servis edin.

Not: Balın hazırlanan karışıma homojen bir şekilde dağıldığına emin olun. Aksi takdirde ısı ile tavuk parçalarının yüzeylerinin yanmasına neden olacaktır.

