



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI SUSAMLI TAVUK

4 adet tavuk but
2 yemek kaşığı susam
2 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı bal
1 tutam karabiber-tuz karışımı
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Tavuk butlarını irice doğrayın.

Bir kaseenin içerisinde soya sosu, bal, susam, tuz ve karabiberi karıştırın. İrice doğradığınız tavuk parçalarını bu karışımla marine edin.

Tavayı ısıtın. Isınan tavayı zeytinyağı ile yağlayın.

Zeytinyağının fazla kızmasını beklemeden tavukları tavanın içerisine atın. Tahta kaşık kullanarak karıştırın.

Tavuk suyunu çektikten, susamlar kızardıktan sonra ocaktan alarak servis edin.



6