



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

www.lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALLI SUSAMLI TAVUK

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

500 gram tavuk göğsü
2 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı bal
1 yemek kaşığı ketçap
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı susam yağı
1 yemek kaşığı beyaz sirke
1 çay kaşığı zencefil
1 çay bardağı su
1 yemek kaşığı nişasta
3 yemek kaşığı susam
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz ve karabiber (isteğe bağlı)

Tavuk göğsünü jülyen veya kuşbaşı şeklinde doğrayın. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

Bir karıştırma kabında soya sosu, bal, ketçap, ezilmiş sarımsak, susam yağı, beyaz sirke ve rendelenmiş zencefil karıştırın.

Tavuk parçalarını bu karışıma ekleyin ve iyice karıştırın. Tavukları bu sosun içinde en az 30 dakika marine edin.

Geniş bir tavayı orta yüksek ateşte ısıtın ve sıvı yağı ekleyin.

Marine edilmiş tavukları tavaya ekleyin ve tavuklar tamamen pişene kadar, yaklaşık 6-8 dakika, sık sık karıştırarak pişirin.

Tavuklar pişerken, bir küçük kasede su ve nişastayı karıştırarak nişastayı eritin.

Tavaya nişasta karışımını ekleyin ve sürekli karıştırarak sosun koyulaşmasını sağlayın. Bu işlem yaklaşık 2-3 dakika sürecektir.

Tavayı ocaktan alın ve susamları ekleyin. Tavuklarla susamların iyice karışmasını sağlayın.

Ballı susamlı tavuğu sıcak olarak servis yapın. Üzerine ekstra susam serpebilir ve taze soğan dilimleri ile süsleyebilirsiniz.

