



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BALLI SUSAMLI TAVUK ŞİŞLERİ

<https://www.sagliklitavuk.org>

### Malzemeler:

2 adet tavuk göğsü  
1 çay bardağı soya sosu  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı bal  
Birkaç diş sarımsak  
Susam  
Çöp şişler

### Hazırlanışı:

Tavuk göğsünü kuşbaşı doğrayın. Derin bir kaba alın. Üzerine soya sosu, zeytinyağı, bal ve sarımsak dişlerini koyup, kapağını kapatarak birkaç saat bu şekilde marine edin. Daha sonra tavuk etlerini alıp, şişlere dizin. Susamı geniş bir tabağa yayın. Şişleri susama iyice bulayın. Orta ısı fırında üzeri iyice kızarana dek pişirin.